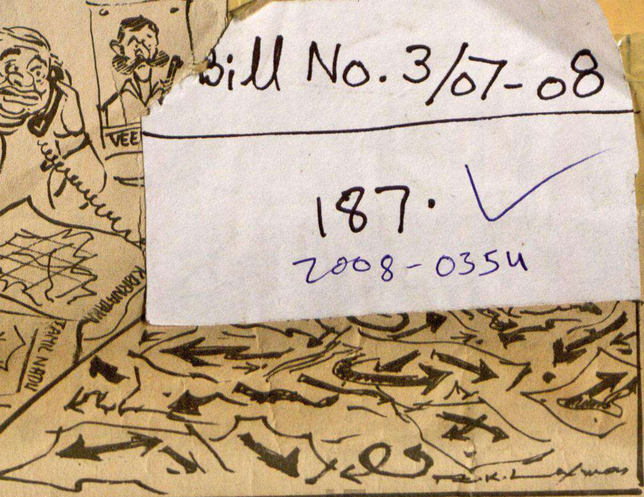


Bill No. 3/07-08

187.

2008-0354

LETTERS TO THE EDITOR

Balance

II

Et

Recen
Bai of
molat
band's
waves
There
who r
sati r
ligion
Par
often
Once
atten
cond
speal
an u
jump
anot
princ
bare
mar
the
shee
man

स्वस्थवृत्तसमुच्चयः - By आयुर्वेदाचार्य पं. राजेश्वरदत्त मिश्र शास्त्री -
Edited by आयुर्वेदाचार्य पं. ताराशंकर मिश्र.
2/e, Benares, 2001 Vikramera.

14

1293

स्वस्थवृत्तसमुच्चयः

राजेश्वरदत्तमिश्रः

ॐ

Bhawani Dutta Misra.

स्वस्थवृत्तसमुच्चयः

[काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, संयुक्त-प्रान्तीय बोर्ड आफ इंडियन मेडिसिन, निखिल भारतीयायुर्वेद विद्यापीठादि परीक्षासु पाठ्यरूपेण स्वीकृतः]

काशी हिन्दू विश्वविद्यालयीयायुर्वेद-महाविद्यालयाध्यापकेन,
'सर सुन्दरलाल' आतुरालय प्रधानचिकित्सकेन
आयुर्वेद शास्त्राचार्य पं० राजेश्वरदत्त मिश्र
शास्त्रिणा विरचितः ।

— सचायम् —

आयुर्वेदाचार्य पण्डित ताराशङ्कर मिश्रेण काशीस्थार्जुना-युर्वेदविद्यालयाध्यापकेन संशोधितः ।

सं० २००१ वि०] द्वितीय संस्करणम् [

प्रकाशक :—
सञ्जीवन औषधालय
अस्सी, बनारस।

पुस्तक मिलने का पता—

राजेश्वरदत्त शास्त्री

सञ्जीवन औषधालय

अस्सी, बनारस।

मास्टर खेलाड़ीलाल ऐंड सन्स

संस्कृत बुकडिपो,

कचौड़ी गली, बनारस।

मुद्रक :—
W. M. GODSE
आर्यभूषण प्रेस, बनारस।

Approved in the course of Benares Hindu University,
Board of Indian Medicine U. P. Government,
All India Ayurveda Vidyapith etc.

BY

Pandit Rajeshwar Dutt Shastri

Ayurved Shastracharya (B. H. U.)

PHYSICIAN Sir Sundarlal HOSPITAL, PROFESSOR AYURVEDIC COLLEGE B. H. U., MEMBER OF THE FACULTY OF MEDICINE & SURGERY. (AYURVEDA) B. H. U.

MEMBER OF THE BOARD OF INDIAN MEDICINE U. P. GOVERNMENT, PRESIDENT 10th U. P. AYURVEDIC CONFRENCE.

Hindu University, Benares.

2nd Edition

❀ समर्पणम् ❀

अयि निखिलविद्यार्णवकर्णधारधुरीणाः
काशीहिन्दूविश्वविद्यालयसंस्थापकाः
श्रीमत्परमपूज्यपण्डितमदनमोहन-
मालवीयमहोदयाः !

श्रीमद्भिः श्रुतिशास्त्रवारिधिमहामन्थाचलैः साधुभिः
विद्यादानपरोपकारनिरतैः श्रौताध्वसंचालकैः ।
मान्यैः सद्गुणवेश्मभिः कुलपतिख्यातिं भजद्भिःशुभां
धन्यं भारतमत्र नास्ति विदुषां बुद्धेः प्रभेदःक्वचित् ॥

येषां सत्कृपया तथैव नितरां साहाय्यदानान्मयाऽऽ-
युर्वेदप्रथिताभिधाऽत्र सुखतो विद्या समासादिता ।
येषां सम्यगनुग्रहैकविटपच्छायातलं संश्रितः
काश्यां सम्प्रति प्रत्यहं गुरुकुलं संसेवमानः स्थितः ॥

तेभ्यस्तत्रभवद्भ्यो हि सादरं भक्तिभावतः ।
ग्रन्थं समर्पयाम्येतं स्वस्थवृत्तसमुच्चयम् ॥
तुच्छोपायनदानेन भवतां पाणिपद्मयोः ।
यन्मया क्रियते धाष्ठर्यं याचे तत् क्षम्यतामिति ॥

निवेदयति—

राजेश्वरदत्तमिश्रः

प्रस्तावना

—*—

निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद विद्यापीठ ने वैद्यसम्मेलन के कलकत्ते के वार्षिक अधिवेशन के समय आयुर्वेद की शिक्षा और परीक्षा ग्रन्थप्रधान न रहकर विषय प्रधान रहे यह प्रस्ताव स्वीकार किया। और तदनुसार एक पाठ्यक्रम भी तैयार किया। अनन्तर अन्य आयुर्वैदिक संस्थाओं ने भी इस विषय-प्रधान पाठ्यक्रम का अनुकरण किया इस पाठ्यक्रम को कार्य में परिणत करने के लिये आयुर्वेद के भिन्न भिन्न पाठ्य विषयों पर स्वतन्त्र पुस्तकें संगृहीत करने व लिखने की आवश्यकता थी। अन्यथा इस पाठ्यक्रमानुसार पढ़ाना अध्यापकों के लिये बड़ा कठिन कार्य था। वैद्यसम्मेलन ने यह प्रस्ताव तो पास कर दिया परन्तु अर्थाभाव के कारण वैद्यसम्मेलन की ओर से एक भी ग्रन्थ इस पाठ्यक्रमानुसार तैयार न हो सका। इस त्रुटि को दूर करने के लिये मैंने जब काशी हिन्दू-विश्वविद्यालय के आयुर्वेद-विभाग के अध्यक्षस्थान का भार ग्रहण किया। तब विश्वविद्यालय के वाइस-चान्सलर परम पूज्य श्रीमान् पं० मदनमोहनमालवीयजी का ध्यान इस ओर आकर्षित किया। और पाठ्यपुस्तकनिर्माणार्थ विशेष प्रबन्ध करने के लिये आग्रह भी किया। दैववशात् अनारोग्यादि कारण से तीन मास के बाद ही मुझे वह स्थान छोड़ना पड़ा। मेरी वहां की उपस्थिति में ही मेरी प्रेरणा से श्रीयुत् पं० राजेश्वर-दत्तजी शास्त्री आयुर्वेदाचार्य ने इस ग्रंथ के लिखने का कार्य प्रारम्भ कर दिया था।

इस ग्रन्थ में स्वस्थवृत्त विषयक आयुर्वेद के चरक सुश्रुत वाग्भटादि ग्रन्थों के वचनों का तथा मनु आदि स्मृति ग्रन्थों के वचनों का भलीभांति संग्रह कर दिया है। आवश्यक विषय कोई भी छोड़ा नहीं गया। साथ में अवश्य ज्ञातव्य प्रतीच्य चिकित्सा शास्त्र से भी स्वस्थवृत्त के विषयों का संस्कृत में अनुवाद करके संग्रह कर दिया है। इसलिये यह पुस्तक आयुर्वेद-विद्यार्थियों को पठन-पाठन और परीक्षा के लिये अत्युपयुक्त हुई है।

चरक सुश्रुतादि ग्रन्थों में स्वस्थवृत्तविषयक वाक्य भिन्न भिन्न कई स्थानों में आये हैं। इन सब वचनों का एकत्र संग्रह हो जाने से पठन-पाठन में बड़ी सुविधा होगी। कई वैद्य महोदय इस प्रकार के संग्रह ग्रन्थ निर्माण के विरुद्ध हैं। परन्तु यह प्रयत्न नया नहीं है। ऐसे प्रयत्न पहिले भी हो चुके हैं। आयुर्वेद में माधवनिदान और व्याकरण में सिद्धान्तकौमुदी इसके अच्छे दृष्टान्त हैं।

अन्त में इस प्रयत्न के लिये पं० राजेश्वरदत्तजी को विशेष धन्यवाद देता हुआ आशा करता हूँ कि भविष्य में ऐसे अन्य ग्रन्थ तैयार करके आयुर्वेदीयग्रन्थ-भण्डार की वृद्धि करेंगे।

श्रावण शुक्ला १२
सं० १९८७ वि०
प्रथम संस्करण

वैद्य यादवजी, त्रिकमजी आचार्य,
भूतपूर्व अखिलभारतवर्षीय वैद्यसम्मेलन
सभापति, बम्बई।

निवेदनम्

मान्या वैद्यवर्य्याः ! एतर्हि स्वस्थवृत्तसमुच्चयस्य द्वितीय संस्करणं भवत्सेवायां समुपस्थापयामीति मे मनसि महान् प्रमोदः । भवद्भिराद्दत उक्तग्रन्थः भारते बह्वीषु राजकीयासु राजमान्यासु च परीक्षासु पाठ्यरूपेण स्वीकृत इतिज्ञात्वा आत्मश्रमं सफलं मन्ये । सांसारिकयुद्धजन्यभयङ्करे खण्डप्रलयभूते वर्तमानकाले समस्तानि वस्तूनि प्रायेणालभ्यानि महर्घतमानि च जातानि । अतः महत्तम प्रयासेन बहुमूल्येन विलम्बेन च पुस्तक मुद्रणाय शनैः-शनैः पत्रं (कागजम्) समुपलब्धम् । अतएव पुस्तकमूल्यसंवर्धन मावश्यकं जातम् । प्रायः समस्त विद्यालय कार्यं प्रत्यब्दं जुलाई मासत एवारब्धं भवति ततः किञ्चित् पूर्वकालतएव मुद्रणकार्यारम्भात् जूलाईमासस्य प्रथम सप्ताह एव पुस्तकं प्रकाशितं स्यादित्यर्थं मुद्रणाय शीघ्रता कृता, अतो मुद्रणसंशोधनादि कार्ये यास्त्रुटयः सञ्जातास्तदर्थं भूयोभूयो क्षमां याचे । सुज्ञपाठकाः स्वयमेव संशोध्य विचार्य पठेयुः ।

काशीस्थार्जुनायुर्वेद विद्यालयाध्याकेन दारानगरस्थभास्करायुर्वेदीयौषधालयाध्यक्षेणायुर्वेदाचार्य पण्डित ताराशङ्कर मिश्र महोदयेन प्रूफ संशोधनार्थं शीघ्र प्रकाशनार्थञ्च समस्तं प्रयत्नमनुष्ठितम्, तत्कृते ऽनेकशोधन्यवादाः ।

इंस्पेक्टर श्रीश्यामनारायणसिंह महोदयस्य प्रयत्नेन सप्लाई-आफिसर महोदयस्यकृपया पत्रम् (कागजम्) समुपलब्धमतस्तावपि धन्यवादार्हौ । आर्यभूषणप्रेसाधिकारिभिस्त्वरित मुद्रणार्थं महत्प्रयत्नं कृतमतस्तेभ्योऽपि धन्यवादा इति ॥

गुरुपूर्णिमा,
सं० २००१ वि०

विदुषां विधेयस्य-
राजेश्वरदत्तमिश्रस्य

विषयानुक्रमणिका

Bhawani Bhawani Datta Misra
Babani Dutta Mishra
Bh Bhawani Datta Misra
Baoani Dutta Misra
Bhawani

ॐ

❀ श्री गणेशायनमः ❀

स्वस्थवृत्तसमुच्चयः

विश्वेश्वरं सगिरिजं हृदये निधाय—
नत्वा गुरोर्दुरितहारिपदारविन्दम् ।
धर्मार्थकाममयुतमोक्षकमूलमूलम् -
स्वस्थस्य वृत्तमखिलं खलु सञ्चिनोमि ॥

स्वस्थवृत्तस्वरूपम्

उत्थायोत्थाय सततं स्वस्थेनारोग्यमिच्छता ।
धीमता यदनुष्ठेयं तदस्मिन् सम्प्रवक्ष्यते ॥

आरोग्यरोगयोः फलम्

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥

(चरक)

शरीररक्षणप्रयोजनम्

अतो रुग्भ्यस्तनुं रक्षेन्नरः कर्मविपाकवित् ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥

न जन्तुः कश्चिदमरः पृथिव्यां जायते क्वचित् ।
अतो मृत्युरवार्यः स्यात्किन्तु रोगान्निवारयेत् ॥
(शार्ङ्गधरः)

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥
नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा ।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत् ॥
[च० सू० अ० ५]

स्वस्थलक्षणम्

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥
[सुश्रुतः]

स्वस्थरक्षणम्

स्वस्थस्य रक्षणं कार्यं भिषजा यत्नतः सदा ।
आयुर्वेदोदितं तस्मात्स्वस्थवृत्तं प्रचक्ष्यते ॥

स्वास्थ्यविधानम्

मानवो येन विधिना स्वस्थस्तिष्ठति सर्वदा ।
तमेव कारयेद्वैद्यो यतः स्वास्थ्यं सदेप्सितम् ॥
दिनचर्यां निशाचर्यामृतुचर्यां यथोदिताम् ।
आचरन् पुरुषः स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा ॥
[भा० प्र०]

सत्त्वमात्मा शरीरं च त्रयमेतत्त्रिदण्डवत् ।
लोकस्तिष्ठति संयोगात्तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ [च०]

कालार्थकर्मणां योगो हीनमिथ्यातिमात्रकः ।
सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैककारणम् ॥
रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता ।
निजागंतुविभागेन तत्र रोगा द्विधा स्मृताः ।
तेषां कायमनोभेदादधिष्ठानमपि द्विधा ॥ [वा०]
निर्विकारः परस्त्वात्मा सत्त्वभूतगुणेन्द्रियैः ।
चैतन्ये कारणं नित्यो द्रष्टा पश्यति हि क्रियाः ॥ [च०]
वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयोदोषाः समासतः ।
विकृताऽविकृता देहं घ्नंति ते वर्तयंति च ॥
ते व्यापिनोऽपि हृन्नाभ्योरधोमध्योर्ध्वसंश्रयाः ।
वयोऽहोरात्रिभुक्तांना तेंऽतमध्यादिगाः क्रमात् ॥
तैर्भवेद्विषमस्तीक्ष्णो मंदश्चाग्निः समैः समः ।
कोष्ठः क्रूरो मृदुर्मध्यो मध्यः स्यात्तैः समैरपि ॥
शुक्रार्तवस्थैर्जन्मादौ विषेणेव विषक्रिमेः ।
तैश्च तिस्रः प्रकृतयो हीनमध्योत्तमाः पृथक् ॥
समधातुः समस्तासु श्रेष्ठा निंद्या द्विदोषजाः । [वा० सू०]
रुक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मश्चलोऽथ विशदः खरः ।
विपरीतगुणैर्द्रव्यैर्मारुतः संप्रशाम्यति ॥
सस्नेहमुष्णं तीक्ष्णं च द्रवमम्लं सरं कटु ।
विपरीतगुणैः पित्तं द्रव्यैराशु प्रशाम्यति ॥
गुरुशीतमृदुस्निग्धमधुरस्थिरपिच्छिलाः ।
श्लेष्मणः प्रशमं यान्ति विपरीतगुणैर्गुणाः ॥ [च०]
रजस्तमश्च मनसो द्वौ च दोषावुदाहृतौ । [वा०]
प्रशाम्यत्यौषधैः पूर्वो दैवयुक्तिव्यपाश्रयैः ।
मानसो ज्ञानविज्ञानधैर्यस्मृतिसमाधिभिः ॥ [च०]
रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः ।

सप्त दूष्याः मला मूत्रशकृत्स्वेदादयोऽपि च ॥
वृद्धिः समानैः सर्वेषां विपरीतैर्विपर्ययः ।
पूर्वो धातुः परं कुर्याद्वृद्धः क्षीणश्च तद्विधम् ।
दोषा दुष्टा रसैर्धातून् दूषयंत्युभये मलान् ॥
द्वे अधः सप्त शिरसि खानि स्वेदमुखानि च ।
मलायनानि बाध्यन्ते दुष्टैर्मात्राधिकैर्मलैः ॥
रसाः स्वाद्वम्ललवणतिक्तोषणकषायकाः ॥
षड् द्रव्यमाश्रितास्ते तु यथापूर्वं बलावहाः ।
तत्राद्या मारुतं घ्नंति त्रयस्तिक्तादयः कफम् ॥
कषायतिक्तमधुराः पित्तमन्ये तु कुर्वते । [वा०]
त्रयोदोषा धातवश्च पुरीषं मूत्रमेव च ।
देहं संधारयन्त्येते ह्यव्यापन्ना रसैर्हि तैः ॥ [सु०]

तस्मादात्मवतानित्यमाहाराचारभेषजम् ।
धीमता तदनुष्ठेयं स्वास्थ्यं येनानुवर्तते ॥

[वृन्दमाधवः]

स्वस्थवृत्तानुष्ठानस्यावश्यकत्वम्

एवं विज्ञाय मतिमान् स्वस्थवृत्तपरो भवेत् ।
आयुरारोग्यधर्मादि स्वास्थ्यादेव हि जायते ॥

(दिनचर्या)

उत्थान समय :— तदनु शौचाचारश्च ।

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेज्जीर्णाजीर्णं निरूपयन् ।
रक्षार्थमायुषः स्वस्थो दर्पणेन विचक्षणः ।
मुखस्यालोकनं कुर्याज्जातवेगः समुत्सृजेत् ॥

उदङ्मुखो मूत्र * शकृद् दक्षिणाभिमुखो निशि ।
वाचं नियम्य प्रयतः संवीताङ्गोऽवगुण्ठितः ॥
प्रवर्तयेत्प्रचलितं नतु यत्नादुदीरयेत् ।
नाऽमेध्यमार्गमृद्भस्मगोस्थानाकीर्णगोमये । वर्जीचा
पुरान्तिकाग्निवल्मीकरम्योत्कृष्टचितिद्रुमे ॥
न नारीपूज्यगोऽर्केन्दुवायुवन्नाग्निजलंप्रति ॥
न चातिरस्कृत्य महीं भयाशक्त्योस्तु कामतः ।
निःशल्योदुष्टमृत्पिण्डीपरिमृष्टमलायनः ॥
अभ्युद्धृताभिः शुचिभिरद्भिर्मृद्भिश्च योजयेत् ।
लेपगन्धावहं शौचमनुत्पतितबिन्दुभिः ॥

(अष्टाङ्गसङ्ग्रह सू० अ० ३)

गुदादिमलमार्गाणांशौचंकान्तिबलप्रदम् ।
पावित्र्यकरमायुष्यमलक्ष्मीकलिपापहृत् ॥
प्रक्षालनं हि पाण्योश्च पादयोः शुद्धिकारणम् ।
मलश्रमहरं वृष्यं चक्षुष्यं राक्षसापहम् ॥ †

(योगरत्नाकरः)

आचमनम् ।

स्पृष्ट्वा धातून् मलानश्रुवसाकेशनखांश्च्युतान् ।
स्नात्वा भोक्तुमना भुक्त्वा सुप्त्वाक्षुत्वा सुरार्चने ॥

---

* तिष्ठन्नमूत्रपुरीषे कुर्यात् (पा० गृ० सू०)
उच्चारे मैथुने चैव प्रस्रावे दन्तधावने ।
श्राद्धे भोजन काले च षट्सु मौनं समाचरेत ॥ [हारीतः]

† मेध्यं पवित्रमायुष्यमलक्ष्मीकलिनाशनम् ।
पादयोर्मल मार्गाणां शौचाधानमभीक्ष्णशः ॥ [चरकः]

रथ्यामाक्रम्य* चाचामेदुपविष्ट उदङ्मुखः ।
प्राङ्मुखो वा विविक्तस्थो न बहिर्जानु नान्यदृक् ॥
अजल्पन्नुत्तरासङ्गी स्वच्छैरंगुष्ठमूलगैः ॥
नोद्धृतैर्नानतो नोर्ध्वं नाग्निपक्वैर्न पूतिभिः ॥
न फेनबुद्बुदक्षारैर्नैकहस्तार्पितैर्जलैः ।
नार्द्रैकपाणिर्नामेध्यहस्तपादो न शब्दवत् ॥
(अ० सं०)

दन्तधावनम्

तत्रादौ दन्तपवनं द्वादशांगुलमायतम् ।
कनिष्ठिकापरीणाहमृज्वग्रन्थितमव्रणम् ।
अयुग्मग्रन्थि यच्चापि प्रत्यग्रं शस्तभूमिजम् ॥
आपोत्थिताग्रं द्वौ कालौ सायम्प्रातश्च बुद्धिमान् ।
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ॥
[च० सू० अ० ५]

अवेक्ष्यर्तुं च दोषं च रसं वीर्यं च सर्वदा ।
कषायं मधुरं तिक्तं कटुकं योजयेन्नरः ॥
निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः कषाये ‡बब्बुलस्तथा ।
मधूको मधुरे श्रेष्ठः करञ्जः कटुके तथा ॥
[सु० चि० अ० २४]

---

* त्रिःप्राश्यापो द्विरुन्मृज्य खान्यद्भिः समुपस्पृशेत् ।
अद्भिस्तु प्रकृतिस्थाभिर्हीनाभिः फेनबुद्बुदैः ॥
(याज्ञवल्कस्मृतिः)

‡ खदिर इति पाठान्तरम् ।

अर्जुन

करञ्जकरवीरार्कमालतीककुभासनाः ।
शस्यन्ते दन्तपवने ये चाप्येवंविधा द्रुमाः* ॥
[च० सु० अ० ५]

क्षौद्रव्योषत्रिवर्गाक्तं† सतैलसैन्धवेन च ।
चूर्णेन तेजोवत्याश्च दन्तान्नित्यं विशोधयेत् ॥
रास्नातेजोवतीधान्यशटिकुष्ठवचान्वितैः ।
रोचनाचन्द्रकंकोलैश्चूर्णं दन्तविशोधनम् ॥
एकैकं घर्षयेद्दन्तं‡ मृदुना कूर्चकेन वा ।
दन्तशोधनचूर्णेन दन्तमांसान्यबाधयन् ॥
तद्दौर्गन्ध्योपदेहौ तु श्लेष्माणं चापकर्षति ।
वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोति च ॥
[सु० चि० अ० २४]

अलाभेदन्तकाष्ठस्य निषिद्ध दिवसेषुच ।
अपांद्वादशगण्डूषैर्मुखशुद्धिर्विधीयते ॥
[क्षेमकुतूहलः]

निषिद्धदन्तकाष्ठानि

नैवश्लेष्मातकारिष्टविभीतधवधन्वजान् ।
बिल्ववञ्जुलनिर्गुण्डी शिग्रुतिल्वकतिन्दुकान् ॥

---

* वटासनार्कखदिरकरंजकरवीरजं,
सर्जारिमेदापामार्गमालताककुभोद्भवम् । इत्यन्येद्रुमाः ।

† वाप्यत्रिवर्गत्रितमक्षौद्राक्तेन च घर्षयेत् । इतिवृद्धवाग्भटः ।

‡ दन्तान् पूर्वमधोघर्षेत् प्रातः सिञ्चेच्च लोचने ।
तोयपूर्णमुखो ग्रीष्मशरदोः शीतवारिणा । [वृद्धवाग्भटः]

कोविदारशमीपीलुपिप्पलेङ्गुदगुग्गुलून् ।
पारिभद्रकमम्लीकामोचक्यौशाल्मलीशणम् ॥
स्वाद्वम्ललवणं* शुष्कं सुषिरं पूति पिच्छिलम् ।
पलाशमासनं दन्तधावनं पादुकं त्यजेत ॥

[वृद्धवाग्भट:]

दन्तधावनानर्हाः

न खादेद्गलताल्वोष्ठजिह्वारोगसमुद्भवे ।
अथास्यपाके श्वासे च कासहिक्कावमीषुच ॥
दुर्बलोऽजीर्णभक्तश्च मूर्च्छार्तो मदपीडित: ।
शिरोरुगार्तस्तृषित:, श्रान्त: पाकक्लमान्वित: ।
अर्दिती कर्णशूली च दन्तरोगी च मानव: ॥

[सु० चि० अ० २४]

जिह्वानिर्लेखनम्

जिह्वानिर्लेखनं रौप्यं सौवर्णं वार्क्षमेव च ।
तन्मलापहरं वक्रं मृदुश्लक्ष्णं दशाङ्गुलम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।
सौगन्ध्यं भजते तेन तस्माज्जिह्वाँ विनिर्लिखेत् ॥

[च० सू० अ० ५]

स्नेहगण्डूषधारणम्

हन्वोर्बलं स्वरबलं वदनोपचय: पर: ।
स्यात्परञ्च रसज्ञानमन्ने च रुचिरुत्तमा ॥

---

* क्षारवृक्षजमित्यर्थ :—

न चास्य कण्ठशोषः स्यान्नौष्ठयोः स्फुटनाद्भयम् ।
न च दन्ताःक्षयं यान्ति दृढ़मूला भवन्ति च ॥
न शूल्यन्ते न चाम्लेन हृष्यन्ते भक्षयन्ति च ।
परानपि खरान् भक्ष्यान् स्नेहगण्डूषधारणात् ॥
[च० सू० अ० ५]

शीताम्बुगण्डूषः

गण्डूषमथ कुर्वीत शीतेन पयसा मुहुः ।
कफतृष्णामलहरं मुखान्तःशुद्धिकारकम् ॥

मुखनेत्रप्रक्षालनम्

क्षीरिवृक्षकषायैर्वा क्षीरेण च विमिश्रितैः ।
भिल्लोदककषायेणतथैवामलकस्य वा ॥
प्रक्षालयेन्मुखं नेत्रे स्वस्थः शीतोदकेनवा ।
नीलिकां मुखशोषं च पिडकां व्यङ्गमेव च ॥
रक्तपित्तकृतान् रोगान् सद्य एव विनाशयेत् ॥
कुर्याद्वापि कदुष्णेन पयसाऽऽस्य विशोधनम् ॥
कफवातहरं स्निग्धं मुखदोषविनाशनम् ॥
[क्षे० कु०]

अरोचकास्यवैरस्यमलप्रतिप्रसेकजित् ।
सुखोष्णोदकगण्डूषै र्जायते वक्त्रलाघवम् ॥
[अ० सं०]

सुखं लघु निरीक्षेत नेत्रप्रक्षालनान्नरः ।
[सु० चि० अ० २४]

शीताम्बुपूरितमुखः प्रतिवासरं यः—
कालत्रयेऽपि नयनद्वितियं जलेन ।

आसिञ्चति ध्रुवमसौ न कदाचिदक्षि—
रोगव्यथाविधुरतां भजते मनुष्यः ॥

[राजमार्तण्डः]

अञ्जनम्

मतं स्रोतोऽञ्जनं श्रेष्ठं विशुद्धं सिन्धुसम्भवम् ।
दाहकण्डूमलघ्नं च दृष्टिक्लेदरुजापहम् ।
अक्ष्णो रूपावहं चैव सहते मारुतातपौ ॥
पक्ष्मलं विशदं कान्तममलोज्वलमण्डलम् ।
नेत्रमञ्जनसंयोगाद्भवेच्चामलतारकम् ॥
नेत्ररोगहरं तस्माद्रात्रावञ्जनमाचरेत् ।
ततः श्लेष्महरं कर्म्म हितं दृष्टेः प्रसादनम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

यथाहि कनकादीनां मणीनां विविधात्मनाम् ।
धौतानां निर्मला शुद्धिः तैलचैलकचादिभिः ॥
एवं नेत्रेषु मर्त्यानामञ्जनाश्च्योतनादिभिः ।
दृष्टिर्निराकुलाभाति निर्मले नभसीन्दुवत् ॥

[च० सू० अ० ५]

अञ्जनानर्हाः

भुक्तवान् शिरसा स्नातः श्रान्तश्छर्दननावनैः ।
रात्रौ जागरितश्चापि नाञ्ज्याज्ज्वरित एवच ॥

[सु० चि० अ० २४]

नस्यम्

प्रतिमर्शश्च नस्यार्थं करोति न च दोषवान् ।
नस्तः स्नेहाङ्गुलिं दद्यात्प्रातर्निशि च सर्वदा ॥

नचोत्सिङ्घेदरोगाणां प्रतिमर्शः स दार्ढ्यकृत् ।

[च० सि०]

आजन्ममरणं शस्तः प्रतिमर्शस्तु वस्तिवत् ॥
तैलमेव च नस्यार्थे नित्याभ्यासेन शस्यते ।
शिरसः श्लेष्मधामत्वात्स्नेहाः स्वस्थस्य नेतरे ॥

[वा० सू० अ० २०]

नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते ।
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं नश्रोत्रमुपहन्यते ॥
न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः ।
न च केशाःप्रलुप्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः ॥
मन्यास्तम्भः शिरःशूलमर्दितं हनुसङ्ग्रहः ।
पीनसार्धावभेदौच शिरःकम्पश्च शाम्यति ॥
शिराः शिरःकपालानां सन्धयः स्नायुकण्डराः ।
नावनप्रीणिताश्चास्य लभन्तेऽभ्यधिकं बलम् ॥
मुखं प्रसन्नोपचितं स्वरः स्निग्धः स्थिरो महान् ।
सर्वेन्द्रियाणां वैमल्यं बलं भवति चाधिकम् ॥
न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।
जीर्यतश्चोत्तमाङ्गे च जरा न लभते बलम् ॥

[च० सू० अ० ५]

धूमपानम्—

हरेणुकां प्रियङ्गुं च पृथ्वीकां केशरं नखम् ।
ह्रीबेरं चन्दनं पत्रं त्वगेलोशीरपद्मकम् ॥
ध्यामकं मधुकं मांसीगुग्गुल्वगुरुशर्करम् ।
न्यग्रोधोदुम्बराश्वत्थप्लक्षलोध्रत्वचः शुभाः ॥

वन्यं सर्जरसं मुस्तं शैलेयं कमलोत्पले ।
श्रीवेष्टकं शल्लकीं च शुकवर्हमथापि च ॥
पिष्ट्वालिम्पेच्छरेषीकांतां वर्तिं यवसन्निभाम् ।
अङ्गुष्ठमम्मितां कुर्यादष्टाङ्गुलसमां भिषक ॥
शुष्कां विगर्भां तां वर्तिं धूमनेत्रार्पितां नरः ।
स्नेहाक्तामग्निसम्प्लुष्टां पिबेत्प्रायोगिकीं सुखाम् ॥
गौरवं शिरसः शूलं पीनसार्धावभेदकौ ।
कर्णाक्षिशूलं कासश्च हिक्काश्वासौ गलग्रहः ॥
दन्तदौर्वल्यमास्रावः स्रोतोघ्राणाक्षिदोषजः ।
पूतिर्घ्राणास्यगन्धश्च दन्तशूलमरोचकः ॥
हनुमन्याग्रहः कण्डूः क्रिमयः पाण्डुता मुखे ।
श्लेष्मप्रसेको वैस्वर्यं गलशुण्ड्युपजिह्विका ॥
खालित्यं पिञ्जरत्वं च केशानां पतनं तथा ।
क्षवथुश्चातितन्द्रा च बुद्धेर्मोहोतिनिद्रता ॥
धूमपानात्प्रशाम्यन्ति बलं भवति चाधिकम् ।
शिरोरुहकपालानामिन्द्रियाणां स्वरस्य च ॥
न च वातकफात्मानो बलिनोप्यूर्ध्वजत्रु जाः ।
धूमवक्त्रक पानस्य व्याधयः स्युः शिरोगताः ॥
प्रयोगपाने तस्याष्टौ कालाः सम्परिकीर्तिताः ।
वातश्लेष्मसमुत्क्लेशः कालेष्वेषुहि लक्ष्यते ॥
स्नात्वा भुक्त्वा समुल्लिख्य क्षुत्वा दन्तान् विघृष्य च ।
नावनाञ्जननिद्रान्ते चात्मवान् धूमपो भवेत् ॥
तथा वातकफात्मानो न भवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।
रोगास्तस्य तु पेयाः स्युरापानास्त्रिस्त्रयस्त्रयः ॥
परं द्विकालपायी स्यादह्नः कालेषुबुद्धिमान् ।
हृत्कण्ठेन्द्रियसंशुद्धि र्लघुत्वं शिरसः शमः ।

यथेरितानां दोषाणां सम्यक्पीतस्य लक्षणम् ॥
वाधिर्यमान्ध्यमूकत्वं रक्तपित्त शिरोभ्रमम् ।
अकाले चातिपीतश्च धूमः कुर्यादुपद्रवान् ॥
तत्रेष्टं सर्पिषः पानं नावनाञ्जनतर्पणम् ।
स्नैहिकं धूमजे दोषे वायुः पित्तानुगो यदि ॥
शीतं तु रक्तपित्ते स्याच्छ्लेष्मपित्ते विरूक्षणम् ।
परन्त्वतः प्रवक्ष्यामि धूमो येषां विगर्हितः ॥
न विरिक्तः पिबेद्धूमं न कृते वस्तिकर्मणि ।
न रक्ती न विषेणार्तो न शोची न च गर्भिणी ॥
न श्रमे न मदे नामे न पित्ते न प्रजागरे ।
न मूर्च्छाभ्रमतृष्णासु न क्षीणे नापि चक्षते ॥
न मद्यदुग्धे पीत्वाच न स्नेहं न च माक्षिकम् ।
धूमं न भुक्त्वा दध्ना च न रूक्षः क्रुद्ध एवच ॥
न तालुशोषे तिमिरे शिरस्यभिहते न च ।
न शङ्खके न रोहिण्यां न मेहे न मदात्यये ॥
एषु धूममकालेषु मोहात्पिबतियो नरः ।
रोगास्तस्य प्रवर्धन्ते दारुणा धूमविभ्रमात् ॥
धूमयोग्यः पिबेद्दोषे शिरोघ्राणाक्षिसंश्रये ।
घ्राणेनास्येन कण्ठस्थे मुखेन घ्राणपो वमेत् ॥
आस्येन धूमकवलान् पिबन् घ्राणेन नोद्वमेत् ।
प्रतिलोमंगतो ह्याशु धूमो हिंस्याद्धि चक्षुषी ॥
ऋज्वङ्गचक्षुस्तच्चेताः सूपविष्टस्त्रिपर्ययम् ।
पिबेच्छिद्रं पिधायैकं नासया धूममात्मवान् ॥
ऋजुत्रिकोषाफलितं कोलास्थ्यग्रप्रमाणितम् ।
वस्तिनेत्रसमद्रव्यं धूमनेत्रं प्रशस्यते ॥
दूराद्विनिर्गतः पर्वच्छिन्नोनाडीतनूकृतः ।

नेन्द्रियं वाधते धूमो मात्राकालनिषेवितः ॥
यदा चोरश्च कण्ठश्च शिरश्च लघुतां व्रजेत ।
कफश्च तनुतां प्राप्तः सुपीतं धूममादिशेत् ॥
अविशुद्धः स्वरो यस्य कण्ठश्च सकफो भवेत् ।
स्तिमितो मस्तकश्चैवमपीतं धूममादिशेत् ॥
तालु मूर्धा च कण्ठश्च शुष्यते परितप्यते ।
तृष्यते मुह्यते जन्तू रक्तं च स्रवतेऽधिकम् ॥
शिरश्च भ्रमतेऽत्यर्थं मूर्च्छा चास्योपजायते ।
इन्द्रियाण्युपतप्यन्ते धूमेऽत्यर्थं निषेविते ॥

[च० सू० अ० ५]

व्यायामः

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था वलवर्धिनी ।
देह व्यायामसंख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥

[चरकः]

शरीरायासजनकं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।
तत् कृत्वा तु सुखं देहं विमृद्नीयात समन्ततः ॥
शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यञ्चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥
न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणम् ।
न चव्यायामिनं मर्त्यं मर्दयन्त्यरयो भयात् ॥
न चैवं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवति मांसञ्च व्यायामाभिरतस्य च ॥

व्यायामक्षुण्णगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्तितस्य च ।
व्याधयो नोपसर्पन्ति सिंहं क्षुद्रमृगा इव ॥
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ।
व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपिभोजनम् ॥
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ।
व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनांस्निग्धभोजिनाम् ।
सच शीते वसन्तेच तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥
सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।
बलस्यार्द्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ॥
हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते ।
व्यायामं कुर्वतो जन्तोः तद्बलार्धस्य लक्षणम् ॥
कक्षाललाटनासासु हस्तपादादिसन्धिषु ।
प्रस्वेदान्मुखशोषाच्च बलार्धंतद्धि निर्दिशेत् ॥

चङ्क्रमणम्

यत्तु चङ्क्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।
तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥
अत्यध्वा विपरीतोऽस्माज्ज्वरादौर्बल्यकृच्च सः ।
[सु० चि० अ० २४]

व्यायामदोषाः

वयोबलशरीराणि देशकालाशनानिच ।
समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात् ॥
व्यायामहास्यभाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥

एतानेवं विधांश्चान्यान् योऽतिमात्रं निषेवते ।
गजः सिंहमिवाकर्षन् सहसा स विनश्यति ॥

[च० सू० अ० ७]

क्षयतृष्णाऽरुचिश्छर्दिरक्तपित्तभ्रमक्लमाः ।
कासशोषज्वरश्वासा अति व्यायामसम्भवाः ॥

व्यायामानर्हाः

रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः ।
भुक्तवान् स्त्रीषु च क्षीणो भ्रमार्तश्च विवर्जयेत् ॥

[सु० चि० अ० २४]

क्षौरकर्म

पौष्टिकं वृष्यमायुष्यं शुचि रूपविराजनम् ।
केशश्मश्रुनखादीनां कल्पनं सम्प्रसाधनम् ॥

[च० सू० अ० ५]

त्रिःपक्षस्य कचश्मश्रु नखरोमाणि वर्धयेत् ।
न स्वहस्तेन दन्तैर्वा स्नानं चानु समाचरेत् ॥

[वृद्धवाग्भटः]

पापोपशमनं केशनखरोमापमार्जनम् ।
हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्धनम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

अभ्यङ्गः

अथ जातान्नपानेच्छो मारुतघ्नैः सुगन्धिभिः ।
यथर्तुसंस्पर्शसुखैस्तैलैरभ्यङ्गमाचरेत् ॥

[वृद्धवाग्भटः]

अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं सजराश्रमवातहा ।
दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुः स्वप्नसुत्वक्त्वदार्ढ्यकृत् ॥

शिरःश्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् ।

(वा० सू० अ० २)

सार्षपं गन्धतैलञ्च यत्तैलं पुष्पवासितम् ।
अन्यद्रव्ययुतं तैलं न दुष्यति कदाचन ॥

(स्मृतिचन्द्रिका)

स्नेहाभ्यङ्गाद्यथा कुम्भश्चर्म स्नेहविमर्दनात् ॥
भवत्युपाङ्गादक्षश्च दृढः क्लेशसहो यथा ।
तथा शरीरमभ्यङ्गाद् दृढं सुत्वक् प्रजायते ॥
प्रशान्तमारुतावाधं क्लेशव्यायामसंसहम् ।
स्पर्शने चाधिको वायुः स्पर्शनं च त्वगाश्रितम् ॥
त्वच्यश्च परमोऽभ्यङ्गस्तस्मात्तं शीलयेन्नरः ।
न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यङ्गसेविनः ॥
विकारं भजतेऽत्यर्थं वलकर्मणि वा क्वचित् ।
सुस्पर्शोपचिताङ्गश्च बलवान् प्रियदर्शनः ।
भवत्यभ्यङ्गनित्यत्वान्नरोऽल्पजरएव च ॥

(च० सू० अ० ५)

शिरोऽभ्यङ्गगुणाः

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते ।
न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्तिच ॥
बलं शिरःकपालानां विशेषेणाभिवर्धते ।
दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च ॥
इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चाननम् ।
निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलक्ष निषेवणात् ॥

टि० *—शिरोऽभ्यङ्गार्थं तैलम्—
मधुकं क्षीरशुक्लां च सरलं देवदारु च ।

कर्णाभ्यङ्गगुणाः

न कर्णरोगा वातोत्था न मन्याहनुसङ्ग्रहः ।
नोच्चैः श्रुतिर्नबाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात् ॥

(च० सू० अ० ५)

पादाभ्यङ्गगुणाः

खरत्वं शुष्कता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः ।
सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात् ॥
जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः ।
दृष्टिः प्रसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति ॥
न स्युर्गृध्रसीवाताः पादयोः स्फुटनंनच ।
न शिरास्नायुसङ्कोचः पादाभ्यङ्गेन पादयोः ॥
निद्राकरो देहसुखः पादाभ्यङ्गः सदाहितः ।

(च० सू० अ० ५

केश्या

केशप्रसाधिनी केश्या रजोजन्तुमलापहा ।

स्नेहसेकगुणाः

सेकः श्रमघ्नोऽनिलहृद् भग्नसन्धिप्रसाधकः ।
क्षताग्निदग्धाभिहतविघृष्टानां रुजापहः ॥

क्षुद्रकं पञ्चनामानं समभागानि संहरेत् ॥
तेषां कल्ककषायाभ्यां चक्रतैलं विपाचयेत् ।
सदैव शीतलं जन्तोर्मूर्ध्नि तैलं प्रदापयेत् ॥
यथालाभं गन्धद्रव्यकल्के भृङ्गरसे तथा ।
धात्रीरसे च संसिद्धं तैलं केशहितं परम् ॥

(सु० चि० अ० २४)

जलसिक्तस्य वर्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरास्तरोः।
तथा धातुविवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ॥

स्नेहावगाहनगुणाः

शिरामुखै रोमकूपैर्धमनीभिश्च तर्पयन्।
शरीरबलमाधत्ते युक्तः स्नेहोऽवगाहने ॥
तत्र प्रकृतिसात्म्यर्तुदेशदोषविकारवित्।
तैलं घृतं वा मतिमान् युञ्ज्यादभ्यङ्गसेकयोः ॥
केवलं सामदोषेषु न कथंचन योजयेत्।

अभ्यङ्गानर्हाः

तरुणज्वर्यजीर्णी च नाभ्यक्तव्यौ कथञ्चन।
तथा विरिक्तो वान्तश्च निरूढो यश्च मानवः ॥
पूर्वयोः कृच्छ्रता व्याधेरसाध्यत्वमथापि वा।
शेषाणां तदहः प्रोक्ता अग्निमान्द्यादयो गदाः ॥
सन्तर्पणसमुत्थानां रोगाणां नैव कारयेत्।

शरीरपरिमार्जनानि*

दौर्गन्ध्यं गौरवं तन्द्रां कण्डूं मलमरोचकम्।
स्वेदं वीभत्सतां हन्ति शरीरपरिमार्जनम् ॥
उद्वर्तनं वातहरं कफमेदोविलापनम्।
स्थिरीकरणमङ्गानां त्वक्प्रसादकरं परम् ॥

---

*—शरीरपरिमार्जकत्वादुद्वर्तनादीनि शरीरपरिमार्जनशब्देनैव गृहीतानि।

शिरामुखविविक्तत्वं त्वक्स्थस्याग्नेश्च तेजनम् ।
उद्घर्षणोत्सादनाभ्यां जायेयातामसंशयम् ॥
उत्सादनाद् भवेत्स्त्रीणां विशेषात्कान्तिमद्वपुः ।
प्रहर्षसौभाग्यमृजालाघवादिगुणान्वितम् ॥
उद्घर्षणन्तु विज्ञेयं कण्डूकोठानिलापहम् ।
देहस्य जनयत्याशु फेनकः स्थैर्यलाघवे ॥
कण्डूकोठानिलस्तम्भमलरोगापहश्च सः ।
तेजनं त्वग्गतस्याग्नेः शिरामुखविवेचनम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

स्नानम्

स्नानं दाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्धनम् ।
रक्तप्रसादनं चापि मतमग्नेश्च दीपनम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

बाह्यैश्च सेकैः शीताद्यैरूष्मान्तर्यातिपीडितः ।
नरस्य स्नातमात्रस्य दीप्यते तेन पावकः ॥

[भा० प्र०]

प्रातःस्नानगुणाः

प्रातः स्नानमलंच पापहरणं दुःस्वप्नविध्वंसनम् ।
शौचस्यायतनं मलाप *हरणं संवर्धनं तेजसाम् ॥

---

*—अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति !
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धि र्ज्ञानेन शुध्यति ॥

[मनुः]

रूपद्योतकरं शरीरसुखदं कामाग्निसंदीपनम् ।
स्त्रीणां मन्मथगाहनं श्रमहरं स्नाने दशैते गुणाः ॥

[यो० र०]

स्नानभूमिः

नदीषु देवखातेषु तडागेषु सरस्सु च ।
स्नानं समाचरेन्नित्यं गर्तप्रस्रवणेषु च ॥

[मनुः]

शीतोष्णभेदेन स्नानगुणाः

शीतेन पयसा स्नानं रक्तपित्तप्रशान्तिकृत् ।
अशिरस्कं तदुष्णेन* बल्यं वातकफापहम् ॥

[यो० र०]

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा ।
शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥
श्लेष्ममारुतकोपे तु ज्ञात्वा व्याधिवलावलम् ।
काममुष्णं शिरःस्नानं भैषज्यार्थं समाचरेत् ॥
अतिशीताम्बु‡ शीते च श्लेष्ममारुतकोपनम् ।

---

*—६५ शतांशतोऽधिकोष्णता न स्यात् ।

‡—शिरसि तथाऽङ्गेषु तैलमभ्यज्य शीतोदकस्नानेन शैत्याधिक्यं हानिकरं न भवति । तथा स्पर्शजा रोगा न जायन्ते । वलवत्स्वस्थेभ्यः समुद्रोदकस्नानं विशेषहितकरं नतु दुर्वलेभ्यो रोगिभ्यश्च । सलवणंसमुद्रोदकं स्वस्थाङ्गेषु वलमादधाति । भोजनात्प्राक् पश्चाच्चसमुद्रजलस्नानमहितकरम् । शिशुभ्यः प्रतिदिनं स्नानार्थं शीतोदकमहितकरं किन्तुत्रिवर्षवयस्कतः स्नापयितुंशक्यते । शिशुभ्यस्तु आर्द्रवस्त्रेणाङ्गपरिमार्जनमेव-कार्यम् । अत्युष्णप्रदेशे तु स्नानं कार्यंत एव ।

अत्युष्णमुष्णकाले च पित्तशोणितवर्धनम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

स्नाननिषेधः

तच्चातिसारज्वरितकर्णशूलानिलार्तिषु ।
आध्मानारोचकाजीर्णभुक्तवत्सु च गर्हितम् ॥

[सु०]

"स्नानमर्दितनेत्रास्यरोगे वर्ज्यं हि पीनसे"
नाऽनाप्लुत्य शिरः स्नायान्न जलेऽल्पे न शीतले ।
स्नानोदकावतरणस्वप्नान् नग्नो न चाचरेत् ॥
नात्मानमीक्षेत जले न तटस्थो जलाशयम् ।
न प्रतिस्फालयेदम्बु पाणिना चरणेन वा ॥
स्नात्वा न मृज्याद्गात्राणि धुनुयान्न शिरोरुहान् ।
निवसीतार्द्र एवाशु सोष्णीषे धौतवाससी ॥

[अ० सं०]

न त्वम्बरं पूर्वधृतं न च तैलवसे स्पृशेत् ।
न स्नानमाचरेद् भुक्त्वा नातुरो न महानिशि ।
न वासोभिः सहाजस्रं नाऽविज्ञाते जलाशये ॥

[मनु० अ० ४]

अशक्तौ स्नानविधिः

अशिरस्कं भवेत्स्नानं स्नानाशक्तौ तु कर्मिणम् ।
आर्द्रेण वाससा वा स्यान्मार्जनं दैहिकं विदुः ॥

[जावाल स्मृतिः]

वस्त्रेण तनुमर्दनम्

स्नानस्यानन्तरं सम्यग्वस्त्रेण तनुमर्दनम् ।
कान्तिप्रदं शरीरस्य कण्डुत्वग्दोषनाशनम् ॥

वस्त्रधारणम्

काम्यं यशस्यमायुष्यमलक्ष्मीघ्नं प्रहर्षणम् ।
श्रीमत्पारिषदं शस्तं निर्मलाम्बरधारणम् ॥

[च० सू० अ० ५]

वासोऽन्यदन्यच्छयने निर्गमे देवतार्चने ।

[वृद्धवाग्भटः]

शीतकालेतु कौशेयं काशायं घर्मवासरे ।
वर्षासु श्वेतवस्त्रं स्यादेवं वस्त्राणि धारयेत् ॥
वस्त्रं कौशेयमौर्णंवा रक्तं चित्रं तथैव च ।
वातश्लेष्महरं नृणां शीतकाले प्रधारयेत् ॥
मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं काषायं *वस्त्रमुच्यते ।
तद्धारयेद्घर्मकाले काषायं वस्त्रमुत्तमम् ॥
शुभ्रञ्च सुखदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम् ।
न चोष्णं न च वा शीतं शुक्लं वस्त्रं च धारयेत् ॥

[क्षेमकुतूहलः]

वस्त्रनिषेधः

कदापि न जनैः सद्भिर्धार्यं मलिनमम्बरम् ।
तत्तु कण्डूकृमिकरं ग्लान्यलक्ष्मीकरं परम् ॥

[भावमिश्रः]

---

* कुसुम्भपुष्पादिकषायेण रक्तं वस्त्रं काषायमुच्यते ।

वासो न धारयेज्जीर्णं मलिनं रक्तमुल्वणम् ।
नैव चान्येन विधृतं वस्त्रं पुष्पमुपानहौ ॥
[अ० सं०]

उपवीतमलंकारं स्रजं करकमेवच ।

वस्त्राणां शुद्ध्यशुद्धिविवेकः

सोखैरुदकगोमूत्रैः शुद्ध्यत्याविककौशिकम् ।
सश्रीफलैरंशुपट्टं सारिष्टैः कुतपं तथा ॥
[या० व०]

ऊर्णाकौशेयकुतपपट्टक्षौमदुकूलजाः ।
अल्पाशौचा भवन्त्येते शोषणप्रोक्षणादिभिः ॥
तान्येवामेध्ययुक्तानि क्षालयेच्छोधनैः स्वकैः ।
तूलिकामुपधानञ्च पुष्परक्ताम्बरं तथा ॥
शोषयित्वाऽऽतपे किञ्चित्करैः सम्मार्जयेन्मुहुः ।
पश्चाच्च वारिणा प्रोक्ष्य विनियुञ्जीत कर्मणि ॥
तान्यप्यतिमलिष्टानि यथावत्परिशोधयेत् ।
[देवलः]

उष्णिगधारणगुणाः

वाणवारंमृजावर्णतेजोबलविवर्धनम् ।
पवित्रं केष्यमुष्णीषं वातातपरजोपहम् ॥
[सु० चि० अ० २४]

अनुलेपनम्

स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम् ।
स्नानं येषां निषिद्धं तु तेषामप्यनुलेपनम् ॥
[सु० चि० अ० २४]

मुखालेपाद् दृढं चक्षुः पीनगण्डं तथाननम् ।
अव्यङ्गपिडकं कान्तं भवत्यम्बुजसन्निभम् ॥
कुङ्कुमं चन्दनं चैव कृष्णागुरुविमिश्रितम् ।
उष्णभावमिदंश्रेष्ठं शीतकाले तु शोभनम् ॥
चन्दनं चाम्बुना युक्तं कर्पूरेण विमिश्रितम् ।
सुगन्धञ्च सुशीतञ्च घर्मकाले सुशोभनम् ॥
चन्दनं घुसृणोपेतं मृगनाभिसमायुतम् ।
न चोष्णं न च वा शीतं वर्षाकाले प्रशस्यते ॥

गन्धमाल्यनिषेवणम्

वृष्यं सौगन्ध्यमायुष्यं काम्यं पुष्टिबलप्रदम् ।
सौमनस्यमलक्ष्मीघ्नं गन्धमाल्यनिषेवणम् ॥

निषिद्धमाल्यम्

माल्यं न लम्बं न वहिर्न रक्तं जलजादृते ।
नैव चान्येन विधृतं म्लानं वा धारयेद्बुधः ॥
(अ० सं०)

रत्नाभरणधारणम्

धन्यं मङ्गल्यमायुष्यं श्रीमद्व्यसनसूदनम् ।
हर्षणं काम्यमोजस्यं रत्नाभरणधारणम् ॥

पुष्पादिधारणसामान्यगुणाः

रक्षोघ्नमथ चौजस्यं सौभाग्यकरमुत्तमम् ।
सुमनोम्बररत्नानां धारणं प्रीतिवर्धनम् ॥
(सु० चि० अ० २४)

सन्ध्योपासनम्

प्राणायामं प्रकुर्वीत सूर्योपासनमेवच ।
गायत्रीं च जपेत्पश्चादिष्टदेवस्य चार्चनम् ॥
"न जातु रोगा जायन्ते फौष्कुसा भीमसम्मताः
दीर्घश्चायुर्भवत्येव प्राणायाम* परस्य वै ।"
पूर्वां संध्यांजपंस्तिष्ठेत्स्वकाले चापरां चिरम् ।
देवगोब्राह्मणाचार्यगुरुवृद्धान् सदार्चयेत ॥ (वृन्दमाधवः)

ऋषयो दीर्घसन्ध्यत्वाद् दीर्घमायुरवाप्नुयुः ।
प्रज्ञां यशश्च कीर्तिं च ब्रह्मवर्चसमेव च ॥

(मनुस्मृतिः)

प्रच्छन्नपापा जप्येन तपसा वेदवित्तमाः ।
क्षान्त्या शुध्यन्ति विद्वांसो दानेनाकार्यकारिणः ॥

(मनुः अ० ५

पादुकाधारणम्

पादुकाधारणं कुर्यात्पूर्वं भोजनतः परम् ।
पादरोगहरं वृष्यं चक्षुष्यं चायुषो हितम् ॥

पादत्रधारणम्

पादरोगहरं वृष्यं रजोघ्नं प्रीतिवर्धनम् ।
सुखप्रचारमौजस्य सदा पादत्रधारणम् ॥
अनारोग्यमनामुष्यं चक्षुषोरुपघातकृत् ।
पादाभ्यामनुपानद्भ्यां सदा चङ्क्रमणं नृणाम् ॥

(सु० चि० अ० २४)

टि०*—योग्यगुरुपदिष्ट प्राणायायो ज्ञातव्यः ।

छत्रधारणम्

ईतेः प्रशमनं वल्यं गुप्त्यावरणसङ्करम्।
घर्मानिलरजोऽम्बुघ्नं छत्रधारणमुच्यते ॥
[च० सू० अ० ५]

दण्डधारणम्

स्खलतः सम्प्रतिष्ठानं शत्रूणां च निषूदनम्।
अवष्टम्भनमायुष्यं भयघ्नं दण्डधारणम् ॥
[च० सू० अ० ५]

उपस्तम्भाः

त्रय उपस्तम्भा आहारः, स्वप्नो, ब्रह्मचर्यमिति।
एभिस्त्रिभियुक्तियुक्तैरुपस्तब्धमुपस्तम्भैः शरीरं
बलवर्णोपचयोपचितमनुवर्तते यावदायुः संस्कारात्,
संस्कारमहितमनुपसेवमानस्य। (च० सू अ० ११)

तत्र आहारः*

आहारो नाम यदन्नमार्गद्वारा शरीरस्यान्तराह्रियते। तत्र च स परिवर्तितः शरीरावयवान् परिपोषयति सुरक्षति तत्क्षतीः प्रपूरयति शरीरशक्तिं परिवर्धयति जीवयति च।

भोज्यद्रव्यविषये नास्ति कश्चिन्नियतो नियमः यतः प्रत्येकेषां मनुष्याणां भोजनं देशजातिवयःप्रकृत्यनुसारेण विविधं

---

* खाद्यद्रव्याणां रासायनेक विश्लेषणम् –

खाद्यपदार्थानां त्रयो विभागाः सन्ति [१] सेन्द्रियम् [२] निरिन्द्रियम् [३] उपसेचनञ्चेति। तेषु सेन्द्रियस्य। द्वौभेदौः स्तः [१] सनत्रजनम् [२] अनत्र†जनञ्चेति। सनत्र-

---

† नत्रजनम् Nitrogen

भवति । यथा योरोपीया मांसाहारिणो भवन्ति । भारतीयाः प्रायोऽन्नशाकाहारिणश्च । परन्तु शीतदेशवासिनां भोजने स्निग्ध वस्तून्याधिक्येनावश्यकानि भवन्ति । प्रायः कतिपयजना एवं शङ्कन्ते यन्मांसाहारिणः शाकाद्याहारिजनापेक्षया बलवत्तरा दृढतराश्च भवन्ति । एतत्कारणाच्चैव तदुपरि विजयिनो भवन्ति । परन्त्वेतन्निर्मूलं, नास्त्यत्रमांसभक्षणं हेतुः । यत इति सिद्धमेव यदेकजातिर्विद्याबुद्धिसाहाय्येनैव द्वियीय जात्युपरि विजयं प्राप्नोति केवलेन शारीरबलेनैव नालं भवति ।

विद्याबुद्धितीव्रता तु मस्तिष्ककार्यस्य शुद्धरीत्या भवनेन, शुद्धरीत्यां मस्तिष्ककार्यभवनञ्च स्वास्थ्योपरिनिर्भरम् । स्वास्थ्यञ्च तदाऽनुवर्तते यदा श्रेष्ठभोजनं यथोचितमात्रं मांसादिकं शाकादिकं वा स्वदेशजात्यादिरीत्यनुसारं नित्यं लभ्येत । कतिपयदिवसपर्यन्तं यथोचितपरिमाणं भोजनं न प्राप्येत चेद् यथा दुर्भिक्षे दृश्यते, तर्हि तदानीं पाचनशक्तियन्त्राणां कार्यराहित्येन तद्दौर्बल्यादग्रे भोजनलाभेऽपि तन्न पक्तुं शक्यते । तथा शनैः शनैर्मृत्युरपि प्राप्यते । अतो भोजनविषये सर्वेषां सर्वदा ध्यानरक्षणमत्यावश्यकम् ।

टिप्पणी

जने यथा प्रतनकः[1] [प्रोटीन], अनत्रजने यथा [क] वसा[2] [ख] कर्बोजः[3] [श्वेतसारः[4] शर्करा च] [ग] जीवनीयम् (Vitamine) [घ] वानस्पतिकाम्लम् इति ।

निरिन्द्रिये तु खनिजलवणानां जलस्यच गणना क्रियते । उपसेचने तु बेसवारावलेहमद्यचायादीनां ग्रहणं भवति । तदेवम्भूतेषु खाद्यद्रव्येषु मुख्यतः पञ्चैववस्तूनि भवन्ति प्रतनक-

---

1 Proteins 2 Fats 3 Carbohydrates 4 Starch

आहारस्य सामान्यगुणाः

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद् देहधारकः ।
आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्धनः ॥
[सु० चि० अ० २४]

प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नं लोकोऽभिधावति ।
वर्णःप्रसादः सौस्वर्यं जीवितं प्रतिभा सुखम् ॥
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम् ।
लौकिकं कर्म यद्वृत्तौ स्वर्गतौ यच्च वैदिकम् ॥
कर्मापवर्गे यच्चोक्तं तच्चाप्यन्ने प्रतिष्ठितम् ।
हिताभिर्जुहुयान्नित्यमन्तराग्निं समाहितः ॥
अन्नपानसमिद्‌भिर्ना मात्राकालौविचारयन् ।
आहिताग्निः सदा पथ्यान्यन्तराग्नौ जुहोति यः ॥
दिवसे दिवसे ब्रह्म जपत्यथ ददातिच ।
नरंनिःश्रेयसे युक्तं सात्म्यज्ञं पानभोजने ॥
भजन्ते नामयाः केचिद् भाविनोऽप्यन्तराद्दते ।
षट्त्रिंशतं सहस्राणि रात्रीणां हितभोजनः ॥
जीवत्यनातुरो जन्तुर्जितात्मा सम्मतः सताम् ।
[च० सू० अ० २७]

टिप्पणी

वसाकर्बोजलवणजलानोति । जीवनीयन्त्वत्यल्पमात्रं भवति । क्व-चिद्द्रव्ये विशेषेणोपलभ्यते । एवं वानस्पतिकाम्लमपि न सर्वत्र किन्तु क्वचित्फलेषूपलभ्यते ।

कस्मिंश्चित्खाद्यद्रव्ये प्रतनकः, कस्मिंश्चिद्वसा, कस्मिंश्चित्कर्बोजः, कचिज्जलं, क्वचिल्लवणश्चाधिक्येन भवति । यद्यपि प्रत्येकभोजने न्यूनाधिकतया सम्पूर्णभागा भवन्ति । तथापि योधिकोभवति

भोजनकालः

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिचोदितम् ।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ॥
विसृष्टे विण्मूत्रे विशदकरणे देहे च सुलघौ ।
विशुद्धे चोद्गारे हृदि सुविमले वातुऽनुसरति ॥
तथान्नश्रद्धायां क्षुदुपगमने कुक्षौ च शिथिले ।
प्रदेयस्त्वाहारो भवति भिषजां कालः स तु मतः ॥
[सु० उ० अ० ६४]

क्षुत्सम्भवति पक्वेषु रसदोषमलेषु च ।
काले वा यदि वाऽकाले सोऽन्नकाल उदाहृतः ॥

टिप्पणी

तन्नाम्ना तद्द्रव्यं निर्दिश्यते । एत एव सर्वे पदार्थाः शरीरनिर्मापका अत एवम्भूतखाद्येन शरीरस्य वृद्धिः पोषणञ्च भवति । तदेव श्रेष्ठ भोजनं मन्यते यच्छरीरक्षतिं प्रपूरयेत् । प्रतनकः—प्रतनके नत्रजनः १६, कर्बनः ५४, ओषजनः २२, उद्जनः ७, गन्धकः १ इति भागाः भवन्ति । स्फुरोऽपि लेशमात्रो भवति । क्वचित्स्फुरस्यांशोऽधिकोऽपि भवति ।

अयं वानस्पतिकजान्तवेषूभयप्रकारखाद्येषूपलभ्यते । जान्तवप्रतनकस्यात्मीकरणं सत्वरं भवति । परन्त्वेतद्विपरिणामेन ये पदार्था उत्पद्यन्ते ते शरीरात्सरलतया बहिर्न निर्गच्छन्ति किन्तु शरीरे एकत्रीभूय नानाप्रकारविषात्मिकाः धातुदोषजन्याश्चावस्था उत्पादयन्ति । यथा आमवातोयकृद्वृक्कविकाराश्चेति । परन्तु वानस्पतिकप्रतनके नैवं भवति ।

प्रतनकः शरीरावयवनिर्माणेऽत्यावश्यकः । मांसं प्रतनके—

उद्गारशुद्धिरुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः ।
लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम् ॥
[यो० र०]

अर्धरात्रेऽपि भुञ्जानः परमार्थं बुभुक्षितः ।
क्षुधी वैद्यपरित्यागी व्याधिभिर्नाविभूयते ॥
[वृन्दमाधवः]

याममध्ये न भोक्तव्यं यामयुग्मं न लंघयेत् ।
याममध्ये* रसोद्वेगो युग्मेऽतीते बलक्षयः ॥
[क्षे० कु०]

टिप्पणी

नैव निर्मीयते। यस्मिन्नाहारे प्रतनको न्यूनो भवति तद्भोजिनो निर्बला एव सदा भवन्ति। तेषां पेश्यः तनव्योनिर्बलाश्च भवन्ति। अयंशक्तिं वर्धयति। मस्तिष्कवैभवजीविनामध्यापकवैद्यादीनां विद्यार्थिनाञ्चात्युपयोगी। अनेनैवशारीराः पाचकरसाः निर्मीयन्ते। कार्याधिक्योत्पन्नं ह्रासं प्रपूरयति। सम्यगोषजनं सङ्गृह्यशरीर-कार्ये प्रवर्तयति। अतः प्रतनको भोजनेऽवश्यं भवेत् विशेषतः वर्धनकाले [पञ्चविंशति वर्षवयः पर्यन्तम्]। अन्यथा सम्यग्वर्धनं न भवति। गर्भवतीप्रसूताभ्यः क्षयरोगिभ्योऽन्यकृच्छ्ररोगिभ्यश्च साधारणपरिमाणतोऽधिकः प्रतनको देयः। युवकानां भोजने ४५—५० माषकेभ्यो न्यूनः प्रतनको न भवेत्। प्रतनकस्य कार्यं वसा कर्बोजश्च न कर्तुंशक्नुतः। किन्तु तयोरभावे प्रतनकः कार्यं करोति कदाचित्। या जातयः प्रतनकमपर्याप्तं सेवन्ते ताः दुर्बला भवन्ति।

---

* अरसोत्पत्तिरिति भावप्रकाशे।

दिवा प्रबुध्यतेऽर्केण हृदयं पुण्डरीकवत् ॥
तस्मिन् विबुद्धे स्रोतांसि स्फुटत्वं यान्ति सर्वश ।
व्यायामाच्च विचाराच्च विक्षिप्तत्वाच्च चेतसः ॥
नक्लेदमपगच्छन्ति दिवा तेनाऽस्यधातवः ।
अक्लिन्नेष्वन्नमासिक्तमन्यत्तेषु न दुष्यति ॥

टिप्पणी

योपयुजन्ते। लोहक्षारो रक्ताणुरञ्जकद्रव्यनिर्माणस्य प्रधान हेतुः। खनिजलवणासेवनादस्थीनि दुर्बलानि जायन्ते। सजीवपदार्थेष्वपि कचिल्लवणं प्राप्यते तदप्यत्युपयोगि भवति।

जलम्—इदमेकं माध्यमं येन शरीरस्यनिखिलावयवपुष्टिसम्बन्धिरासायनिकपरिवर्तनं भवति। शरीरतापरक्षार्थं घनपदार्थानां द्रवीकरणार्थं मलपदार्थानां बहिष्करणार्थञ्च परमोपयोगि। जीवनं तर्पणं स्वास्थ्यायानिवार्यञ्चेति।

वेसवारादिभोजनद्रव्याणि—वेसवार (मसाला) चायकह्वाकोकाप्रभृतीनि जीवनार्थं नात्यावश्यकानि। एतानि न शक्तिमुत्पादयन्ति नच मांसादिकं पोषयन्ति। वेसवारेण भोजनं सुस्वादु जायते यच्च शीघ्रं पच्यते। किन्त्वधिकवेसवारविशिष्टं न जीर्णं भवति।

भारते चायस्य सेवनं प्रत्यहं वर्धत एव श्रान्तिमीषदपनयति किन्तु स उत्तेजकः। अनावश्यकतायामुत्तेजकद्रव्यस्य सेवनं हानिकरम्। जले समुत्क्वाथ्य चायो न पेयः अन्यथा तस्य हानिकारकांशा जले समाविशन्ति। अतः चायस्य फाण्टं कृत्वा सेवनं कार्यं, किन्तु मिनटचतुष्टयादधिकमुष्णोदके न प्रक्षेप्यम्। अस्मि-

अविदग्ध इव क्षीरे क्षीरमन्यद्विमिश्रितम् ।
नैव दुष्यति तेनैव समं सम्पद्यते यथा ॥
रात्रौ तु हृदये म्लाने संवृतेष्वयनेषु च ।
यान्ति कोष्ठे च विक्लेदं संवृते देहधातवः ॥

टिप्पणी

न्नेवेषत्काले तस्योत्तेजकांशाः क्वाथे सम्मिलिता भवन्ति परन्तु हानिकारकांशःस्वल्पतमा एव आयान्ति । चायादीनि जाठरानलं मन्दीकुर्वन्ति । अतो भोजनकाले तत्पानमनुचितम् । क्षीरेण साकमीषद्दोषकराणि भवन्ति । अधिककहवासेवनादनिद्रा शिरःशूलापस्मारहृदयकम्पादयो रोगा जायन्ते ।

प्रामाणिकभोजनम् – यद्यपि भोजनमात्रा प्रत्येकमनुष्याणां पृथक्पृथग्भवति तथापि विशेषतो तस्य शारीरभारः पादोन द्विमणपरिमितिः स्यात्तेन नत्रजनीयांश ऽ=।।। पादोनत्रिकलाः, वसांशः ऽ—।। सार्द्धैककला, कर्बोजीयांशः ऽ।≡।। सार्द्ध सप्तकलाः, खनिजपदार्थांशः किञ्चिन्मात्राः (षण्माषकादन्यूनः) अर्थात् सर्वं सम्मेल्य ऽ।।। द्वादशकलामानमहोरात्रे भोक्तव्यम् । दशैकादश वा कला जलमात्रा द्रवपदार्थे भवति ततोतिरिक्तं सपादसेटकं पश्चात्पेयमहोरात्र इति ।

केषाञ्चिद्वैज्ञानिकानां मते ऽ=कलाद्वयादधिकः प्रतनकांशो न भवेदितिः । 'किलोरी' इत्युष्णताया एकं मानं वर्तते । साधारण-परिश्रमकर्तॄणां २५०० किलोर्युष्णतायाः, अधिकपरश्रमिणां ३६०० कि० उष्णताया आवश्यकता भवति ।

१ माषकमितेन प्रतनकेन ४०१ कि० उष्णता लभ्यते ।

१ माषकवसया ९०१ कि० तथैकमाषककर्बोजेन ४०१ कि० उष्णता समुपलभ्यते

क्लिन्नेष्वन्यदपक्वेषु तेष्वासिक्तं प्रदुष्यति।
विदग्धेषु पयःस्वन्यत्पयस्तप्तेष्विवार्पितम् ॥
नैशेष्वाहारजातेषु नाविपक्वेषु बुद्धिमान्।
तस्मादन्यत्समश्नीयात् पालयिष्यन् बलायुषी ॥

[च० चि० अ० १५]

अशनस्थानम्

आहारन्तु रहः कुर्यान्निर्हारमपि सर्वदा।
उभाभ्यां लक्ष्म्युपेतः स्यात्प्रकाशो ह्रीयते श्रियाः।

[भावमिश्रः]

गौरीमतादिलिखिताखिलपाकसम्पद्,
व्यापारितौदनिकसंभ्रमदर्शनीयम्।
स्वप्नेऽपिवैरिजनगोचरतामयातं,
चंद्रद्रवैः*सुरभितंभुजिकर्मधाम ॥

[दे० कु०]

टिप्पणी

साधारणकार्यकर्तृभ्यः प्रतनकस्य माषकशतम्, वसायाः षष्टिमाषकानि कर्बोजस्य च चतुःशतमाषकानि स्युः। विशिष्टकार्यकर्तृभ्यः १६० मा० प्रतनकस्य, ९८ मा० वसायाः, ५२० मा० कर्बोजस्य च भवेयुः। इत्येकपाश्चात्यवैद्यस्य मतम्। परन्तु वस्तुतः एतावद्वसाकर्बोजीयांशा न ग्राह्याः।

केचित्तु सार्धैकमणभारवत्पुरुषार्थं ७०—८५ मा० प्रतनकस्य, ८५ मा० वसायाः, २२०—२५० मा० कर्बोजस्य देयानि, लवणजलयो विशेषपरिमाणस्यावश्यकता नास्तीति मन्यन्ते।

* चन्द्रः कर्पूरः तद्द्रवसिक्ते महानसे मक्षिका रोगोत्पादककीटाणवश्च न आयान्ति विनष्टा वा भवन्ति।

आप्तान्वितमसङ्कीर्णं शुचि कार्यं महानसम् ।
तत्राप्तैर्गुणसम्पन्नमन्नं भक्ष्यं सुसंस्कृतम् ॥
भोक्तारं विजने रम्ये निःसंबाधे समे शुचौ ।
सुगन्धिपुष्परचिते समे देशेऽथ भोजयेत् ॥

(सु० सू० अ० ४६)

टिप्पणी

खाद्यद्रव्याणि

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोजः	खनिज पदार्थः	जलम्
गोधूमः	११.४७	२.०४	७०.९०	३.१४	११.८३
गोधूमपिष्टम् (गालितम्)	१०.७	१.१	७५.४	०.५	
गोधूममर्दितम् (मैदा)	७.९	१.४	७६.४	०.५	
गोधूमत्वक् (चोकर)	१६.४	३.५	४३.६	६.०	१२.५
यवः	८.९२	१.९०	७६ १०	२—३	१२.३
जूर्णा	९.५२	४.४४	६८.९	३.७५	११.५०
गवेधुका	७.६७	२.७७	६७.२६		
लघुगवेधुका	८.७२	४.७६	७३.४०	१.५–२.०	११—१२
तण्डुलः	६.६२	०.५०	८१.०७	१.०४	११.०५

अन्नवर्गेषु कर्बोजःश्वेतसाररूपेणोपलभ्यते ।

प्रादौप्रक्षाल्यभोजनम्

आर्द्रपादस्तु भुञ्जीत नार्द्रपादस्तु संविशेत।
आर्द्रपादस्तु भुञ्जानो दीर्घमायुरवाप्नुयात्॥
(मनु० अ० ४)

भोक्ता

स्नातः सुधौतमृदुसुन्दरशुक्लवासा-
स्तत्कालधौतचरणःप्रियपुत्रमित्रैः ।

टिप्पणी

सूपवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोजः	
आढकी	२१.७०	२.५०	५४.०६	
मुद्गः	२३.६२	२.६९	५३.४५	एषु १०—११%जलम्,
मसूरः	२५.४७	३.००	५५.०३	३—४%खनिजपदार्थो
चणकः	१९.९१	४.३४	५४.२२	भवति। निस्तुष सूपानि
कलायः	२२.०१	१.९६	५३.९७	सतुषसूपापेक्षया शीघ्रं
माषः	२२.३३	१.९५	५५.२२	पच्यन्ते।

स्रग्वी प्रसन्नहृदयो रसपाकवेद्यां-
भोक्ता प्रविश्य हितसात्म्यसमानवेद्यैः ॥ (चे० कु०)

टिप्पणी

शाकवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोजः	खनिज पदार्थः	जलम्
कर्मकला	१.८	०.४	५.८	१.३	८९.६
पुष्पकोबी	२.२	०.४	४.७	०.८	९०.७
रक्तवृताकम् (टोमाटो)	१.३	०.२	५.०	०.७	९१.९
त्रपुसः	०.८	०.१	२.१	०.४	९५.९
आलुकम्	२.२	०.१	१५.७--२०.६	१.०	७८.३
हरितकलायः	४.०	०.५	१६.०	०.९	७८.१
मूलकम्	१.३	०.७	१४.५	१.०	८२.५
कदली	१.३	०.६	२२.०	०.८	७५.३
वृन्ताकम्	०.८९	०.९४	३.४८	०.२६	९०.९८
भिण्डी	१.९६	१.१	५.७२	०.८	९०.४
अलाबू	०.९०	१.०	३.९६	०.७	९३.४०
पलाण्डुः	१.६	१.३	१०.१	०.६	८७.६
गर्जरः	०.५	०.३	१०.१	०.९	८६.५

आसनम्*

मृदुतूलमयेस्थूले चारुवस्त्रावगुण्ठिते ।
आसने प्राप्रङ्मुखो भोक्तोपविशेद्वाप्युदङ्मुखः ॥
(क्षे० कु०)

टिप्पणी

मांसवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोज।	लवणम्	जलम्
आंजं मांसम्	१८.०	५.०		१.०	७६.०
सौकरम	१९.९	६.२	०.६	१.१	७२.६
हारिणम्	१९.७	१.९		१.१	७५.७
शाशम्	२२.३	१.१		१.१	७४.०
कौक्कुटम्	२२.७	४.१	१.३	१.१	७०.४
कुक्कुट्यंडः सावरण:	१३.५०	११.६०		१.२०	७३.५०
तस्य श्वेतभागः	१२.८७	०.२५		०.६३	८५.५०
पीतभागः	१६.१२	३१.३९		१०१	५१.०
मत्स्यमांसम	१८.३	०.७	०.९	०.८	७९.३

* सुखमुच्चैः समासीनः समदेहोन्नतत्परः । बुभुक्षितोन्नमश्नीयादिति

महानसे राज्ञो वैद्यप्रयोजनम्

राजा राजगृहासन्ने प्राणाचार्यं निवेशयेत् ।
सर्वदा स भवत्येवं सर्वत्रैवाऽप्रमादवान् ॥
अन्नपानं विषाद्रक्षेद्विशेषेण महीपतेः ।
यस्माच्च चेतोऽनित्यत्वमश्ववत्प्रथितं नृणाम् ।
न विश्वसेदतो राजा कदाचिदपि कस्यचित् ॥

(चे० कु०)

माहानसिकवैद्यः

आयुर्वेदकृताभ्यासः सर्वत्र प्रियदर्शनः ।
युक्तिहेतुसमायुक्त एष वैद्योऽभिधीयते ॥

[चे० कु०]

टिप्पणी
क्षीरवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	(शर्करा क)	लवणम्	जलम्
स्त्रीक्षीरम्	१.२	२.८०	५.९०	०.२४	८९.८१
गव्यम्	३.५	४.०	३.५	०.७५	८७.२५
आजम्	४.३	४.७८	४.४६	०.७५	८५.७१
माहिषम्	६.११	७.४५	४.१७	०.८७	८१.४०

वक्ष्यमाणसुश्रुतोक्तपाठेनाधुनिकमञ्चटेबुलोपर्युपविश्य भोजनकरणं सिद्धं भवति ।

कुलीनं धार्म्मिकं स्निग्धं सुभृतं सततोत्थितम् ।
अलुब्धमशठं भक्तं कृतज्ञं प्रियदर्शनम् ॥
क्रोधपारुष्यमात्सर्य्यमदालस्यविवर्ज्जितम् ।
जितेन्द्रियं क्षमावन्तं शुचि शीलदयान्वितम् ॥
मेधाविनमसंश्रान्तमनुरक्तं हितैषिणम् ।
पटुं प्रगल्भं निपुणं दक्षं मायाविवर्ज्जितम् ॥
पूर्व्वोक्तैश्च गुणैर्युक्तं नित्यं सन्निहितागदम् ।
महानसे प्रयुञ्जीत वैद्यं तद्विद्यपूजितम् ॥

[सु० क० अ० १]

राजयोग्यं महानसम्

प्रशस्तदिग्देशकृतं शुचिभाण्डं महच्छुचि ।
सजालकं गवाक्षाढ्यमात्मवर्गनिषेवितम् ॥

टिप्पणी

क्षीरविकारवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्व्वीजः (शर्करा)	लवणम्	जलम्
म्रक्षणम्	२.००	८५.००		१.००	१२.९५
घृतम्		१००.००			
दधि	२४.०६	२.५			अवशिष्टांशः
मस्तु	७.८२	०.२४	४.६५	०.६५	९३.६४
सन्तानिका	२.५	२० — ६५ सामान्यतः ४५	४.५	०.५	अवशिष्टांशः

नाम	प्रतनकः	स्नेहः (वसा)	कर्बोजः	लवणाम्ले	जलम्
सेव्यम	०.५	०.५	१२.५	१.४	८२.५
नासपाती	०.५	०.६	११.५	१.४	८३.९
आरुकम्	०.५	०.२	५.८	१.३	८८.८
बदरीफलम्	१.०		१४.८	१.५	७८.४
सतूदम्	०.३		११.४	२.४	८४.७
द्राक्षा (अंगूरः)	१.०	१.०	१५.५	१.०	७९.०
नारिकेलमज्जा	५.२	३५.९	८.४	१.०	४६.६
नारिकेलजलम्	०.५		९.०		९०.३
खर्बूजम्	०.७	०.३	७.६	०.६	९८.८
कालिङ्गम्	७.३	०.१	६.५	०.२	९२.९
नागरङ्गकम्	.०९	०.६	८.७	२.०	८६.७
निम्बुकम्	१.०	०.९	८.३	०.५	८९.३
बहुचक्षुः	०.४	०.३	९.७	०.३	८९.३
दाडिमम्	१.५	१.६	१६.७	०.६	७६.८
अञ्जीरम्	१.५		१८.८	०.६	७९.१

विकचसृष्टसंसृष्टं* सवितानं कृतार्चनम् ।
परीक्षितस्त्रीपुरुषं भवेच्चापि महानसम् ॥
तत्राध्यक्षं नियुञ्जीत प्रायोवैद्यगुणान्वितम् ।
[सु० क० अ० १]

महानसोपयोग्युपकरणानि

वस्तूनि भोजनार्हाणि विविच्यानि पुनः पुनः ।
सर्वाणि गुणयुक्तानि स्थापितानि महानसे ॥

टिप्पणी

शुष्कफल वर्गः

नाम	प्रतनकः	स्नेहः वसा	कर्बोजः	खनिज पदार्थः	जलम्
मृद्वीका	१.२	३.०	६४.०	२.२	२७.९
लघुद्राक्षा	२.५	४.७	७४.७	४.१	१४.०
आक्षोटकः	१५.६	६२.६	७.४	२.७	४.६
वातामः	२४.०	५४.०	१०.०	३.०	६.०
अभिषुकः (पिस्ता)	२१.७	५१.०	१४.०	३.३	७.४
नारिकेल गिरिगोलकः	६.०	५७.४	३१.८	१.३	३.५
मुद्गफली	२७.५	४४.५	१५.७	२.५	७.५

* विगततृणस्थानसम्पर्कमित्यर्थः

दास्याप्ता मार्जनी वाटी पूतहण्डी सुकूर्चिका ।
घर्षणी वैगवं पात्रं जलपूर्णस्त्वलिञ्जरः ॥
शलाका❀ वह्निजननी कुद्दालं सुकुठारकः ।
दारुखण्डानि शुष्काणि हस्तमात्रकृतानिच ॥
अजीर्णान्यनतिस्थूलान्यजन्तून्यमलानि च ।
तत उच्चालनी पीठो मुसलं चाप्युलूखलम् ॥
सूर्पलोष्ठं शिला दर्वी चतुरस्र च पट्टिका ।
संदंशकं तु युगलं वस्त्रखण्डचतुष्टयम् ॥
नालिका छूरिका चैव सुशूल्यं सुकटाहकम् ।
वाह्निसञ्चालनार्थाय दर्वी दीर्घा सुलोहजा ॥
इत्यादि वस्तुजातं हि युज्यते च महानसे ।

[चे० कु०]

टिप्पणी

उदाहरणार्थ—

कतिपयखाद्यद्रव्यसंयोगः

(१)

भोजनम् (अहोरात्रे)		मूलावयवा :—	
तण्डुलम्	१० कलाः (छटांकः)	प्रतनकः	५० माषकानि
सूपम्	२ क०	कर्बोजः	५०० मा०
घृतं तैलंवा	½ क०	वसा	३३ मा०
शाकम्	ईषत		

अस्मिन्नाहारे प्रतनकस्य वसायाश्च भागौ न्यूनतरौ, वसायाः कार्यं कर्बोजेन सम्पत्स्यते । भोजनमिद श्रमजीविभ्यः श्रेष्ठम् । मानसिककार्यकर्तृभ्योऽवरम् ।

❀ वह्निसञ्जननग्राव इति मूलपाठः ।

सूदकारः

पितृपैतामहो दक्षः शास्त्रज्ञ स्वादुपाचकः ।
शौचयुक्तोऽथ भक्तश्च सूदकारः प्रशस्यते ॥
भवेयुर्धार्मिका स्निग्धाः सूदकाराः*क्रमागताः ।
कृतोष्णीषाश्च शुचयस्तथा वैद्यवशस्थिताः ॥

परिवेषकः

स्नातश्चन्दनचर्चितः सुवसनः स्रग्वी प्रसन्नाननः ।
स्पष्टात्मा सुभगः प्रसन्नहृदयः श्रीकान्तपूजारतः ॥
स्वामिस्नेहपरः सुपाकनिपुणः प्रौढो वदान्यः शुचिः ।
विप्रो वा परिवेषकः सुकुलजश्चान्योऽपि वा भूपतेः ॥

टिप्पणी

(८)

भोजनम् (अहोरात्रे) — मूलावयवाः—

तण्डुलम्	३ कलाः		
गोधूमपिष्टम्	३ क०		
सूपम्	१ क०	प्रतनकः	६१ मा०
क्षीरम्	८ क०	वसा	५० मा०
घृतम्	½ क०	कर्बोजः	३३० मा०
शर्करा	१ क०		
शाकम्	ईषत्		

साधारणमानसिकशारीरिकपरिश्रमिभ्यो हितम् । प्रतनक-वसयोर्भागावस्मिन्नपि न्यूनौ स्तः ।

* सूदकारपतिस्तत्र प्रायो वैद्यगुणान्वितः ।
तन्नस्यजनतत्वज्ञस्तत्प्रशासनतत्परः ॥ (क्षे० कु०)

स्नाता विशुद्धवसना नवधूपिताङ्गी ।
कर्पूरसौरभमुखीनयनाभिरामा ।
बिम्बाधरा शिरसि बद्धसुगन्धिपुष्पा ॥
मन्दस्मिता क्षितिभृतां परिवेषिका स्यात् ॥

[क्षे० कु०]

महानसकर्मचारिणः

शुचयो दक्षिणा दक्षा विनीताः प्रियदर्शनाः ।
संविभक्ताः सुमनसो नीचकेशनखाः स्थिराः ॥

टिप्पणी

(३)

भोजनम् (अहोरात्रे)		मूलावयवाः—	
गोधूमपिष्टम्	७ कलाः		
तण्डुलम्	२ क०		
सूपम्	२ क०	प्रतनकः	१०५ मा०
घृतम्	१ क०	वसा	९६ मा०
क्षीरम्	१२ क०	कर्बोजः	५१४ मा०
शर्करा	१ क०		
शाकम्	ईषत्		

भोजनमिदं १८ तः २५ वर्षवयोऽभ्यन्तरीययुवकेभ्यो येषां शरीरभारः १॥ मणमितः स्याद् दीयते । किन्त्वत्रकर्बोजस्य मात्रा किञ्चिदधिका वर्ततेऽतः पिष्टतण्डुलयोः ९ कलास्थाने ७ कलाः तथा घृतस्य १ कलास्थाने १। कला इति प्रदानेन श्रेष्ठतमंसमपद्यते ।

(ह० श० र०)
(पा० स्वस्थवृत्त०)

स्नाता दृढ़ं संयमिनः कृतोष्णीषाः सुसंयताः ।
तस्य चाज्ञाविधेयाः स्युर्विविधाः परिकर्म्मिणः ॥
आहारस्थितयश्चापि भवन्ति प्राणिनो यतः ।
तस्मान्महानसे वैद्यः प्रमादरहितो भवेत् ।
माहानसिकवोढारः सौपौदनिकपौपिकाः ।
भवेयुर्वैद्यवशगा ये चाप्यन्ये तु केचन ॥

[सु० क० अ० १]

पाकपात्राणि

मृन्मयादीनि भाण्डानि क्षालितानि च वारिणा ।
तेषु तत्पच्यते द्रव्यं गुणवत्सर्वसन्मतम् ॥
मृदभावे पचेल्लौहे चक्षुरर्शो विकारनुत् ।
कांस्यजे पाचितं यद्धि तद्धितं मतिदं शुचि ॥
यच्च ताम्रमये सिद्धं न रुच्य त्वम्लपित्तकृत् ।
सौवर्णे राजते पाच्यमाढ्यभूमिभृतां गृहे ॥
तत्पात्रं सर्वदोषघ्नं धिषणोत्सवदायकम् ।

[क्षे० कु०]

भोजनविशेषेण पात्रविशेषाः

घृतं कार्ष्णायसे देयं पेया देया तु राजते ।
फलानि सर्वभक्ष्याश्च प्रदद्याद्वैदलेषुच ॥
परिशुष्कप्रदिग्धानि सौवर्णेषु प्रकल्पयेत् ।
प्रद्रवाणि रसांश्चैव राजतेषूपहारयेत् ॥
कट्टराणि खडांश्चैव सर्वान् शैलेषु दापयेत ।
दद्यात् ताम्रमये पात्रे सुशीतं सुश्रृतं पयः ॥
पानीयं पानकं मद्यं मृन्मयेषु प्रदापयेत् ।

काचस्फटिकपात्रेषु शीतलेषु शुभेषु च ॥
दद्याद्वैडूर्यपात्रेषु रागषाडवसट्टकान् ।

[सु० सू० अ० ४६]

विभिन्नपात्रगुणाः

दोषहृद् दृष्टिदं पथ्यं हैमं भोजनभाजनम् ।
रौप्यं भवति चक्षुष्यं पित्तहृत्कफवातकृत् ॥
कांस्यं बुद्धिप्रदं रुच्यं रक्तपित्तप्रसादनम् ।
पैत्तलं वातकृद्रूक्षमुष्णं कृमिकफप्रणुत् ॥
आयसे काचपात्रे च भोजनं सिद्धिकारकम् ।
शोथपाण्डुहरं बल्यं कामलापहमुत्तमम् ॥
शैलेये मृन्मये पात्रे भोजनं श्रीनिवारणम् ।
दारूद्भवे विशेषेण रुचिदं श्लेष्मकारि च ॥
पात्रं पत्रमयं रुच्यं दीपनं विषपापनुत् ।

[भा० प्र०]

जलपात्रम्

जलपात्रन्तु ताम्रस्य तदभावे मृदो हितम् ।
पवित्रं शीतलं पात्रं रचितं स्फटिकेन यत् ॥
काचेन रचितं तद्वत्तथा वैडूर्यसम्भवम् ॥

[भा० प्र०]

भोजनोपकल्पनम्

पुरस्ताद्विमले पात्रे सुविस्तीर्णे मनोरमे ।
सूदः सूपौदनं दद्यात् प्रदेहांश्च सुसंस्कृतान् ॥

फलानि सर्वभक्ष्यांश्च परिशुष्काणि यानि च ।
तानि दक्षिणपार्श्वेतु भुञ्जानस्योपकल्पयेत् ॥
प्रद्रवाणि रसांश्चैव पानीयं पानकं पयः ।
खडान् यूषांश्च पेयांश्च सव्ये पार्श्वे प्रदापयेत् ॥
सर्वान् गुडविकारांश्च रागषाडवसट्टकान् ।
पुरस्तात्स्थापयेत् प्राज्ञो द्वयोरपि च मध्यतः ॥
एवं विद्याद्धि मतिमान् भोजनस्योपकल्पनम् ।

[सु० सू० अ० ४६]

पात्रादीनां शुद्धिः

अमेध्याक्तस्य मृत्तोयैः शुद्धिर्गन्धादिकर्षणात् ।
वाक्शस्तमम्बु निर्णिक्तमज्ञातं च सदा शुचि ॥

[या० व०]

तैजसानां मणीनांच सर्वस्याश्ममयस्यच ।
भस्मनाद्भिर्मृदा चैव शुद्धिरुक्ता मनीषिभिः ॥
निर्लेपं काञ्चनं भाण्डमद्भिरेव विशुध्यति ।
अब्जमश्ममयं चैव राजतं चानुपस्कृतम् ॥
अपामग्नेश्च संयोगाद्धैमं रौप्यं च निर्बभौ ।
तस्मात्तयोः स्वयोन्यैव निर्णेको गुणवत्तरः ॥
ताम्रायःकांस्यरैत्यानां त्रपुणः सीसकस्य च ।
शौचं यथार्हं कर्तव्यं क्षाराम्लोदकवारिभिः ॥
द्रवाणां चैव सर्वेषां शुद्धिराप्लवनं स्मृतम् ।
प्रोक्षणं संहतानां च दारवाणां च तक्षणम् ॥
मार्जनं यज्ञपात्राणां पाणिना यज्ञकर्मणि ।
चमसानां ग्रहाणां च शुद्धिः प्रक्षालनेन तु ॥
चरूणां स्रुक्स्रुवाणां च शुद्धिरुष्णेन वारिणा ।
स्फ्यशूर्पशकटानांच मुसलोलूखलस्य च ॥

अद्भिस्तु प्रोक्षणं शौचं बहूनां धान्यवाससाम् ।
प्रक्षालनेन त्वल्पानामद्भिः शौचं विधीयते ॥
चैलवच्चर्मणां शुद्धिर्वैदलानां तथैव च ।
शाकमूलफलानांच धान्यवच्छुद्धिरिष्यते ॥
क्षौमवच्छङ्खश‍ृङ्गाणामस्थिदन्तमयस्य च ।
शुद्धिर्विजानता कार्या गोमूत्रेणोदकेन वा ॥
प्रोक्षणात्तृणकाष्ठं च पलालं चैव शुध्यति ।
मार्जनोपाञ्जनैर्वेश्म पुनः पाकेन मृन्मयम् ॥
मद्यैर्मूत्रैः पुरीषैर्वा ष्ठीवनैः पूयशोणितैः ।
संस्पृष्टं नैव शुध्येत पुनः पाकेन मृन्मयम् ॥

[मनुः अ० ५]

प्रयोज्यमशनम्

विषघ्नैरगदैः स्पृष्टं प्रोक्षितं व्यजनोदकैः ।
सिद्धैर्मन्त्रैर्हतविषं सिद्धमन्नं निवेदयेत् ॥
विशिष्टमिष्टसंस्कारैः पथ्यैरिष्टै रसादिभिः ।
मनोज्ञं शुचि नात्युष्णं प्रत्यग्रमशनं हितम् ॥

[सुश्रुतः]

सात्विकादीनामशनम्

आयुःसत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रम्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहारः सात्विकप्रियाः ॥
कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

[भगवद्गीता]

मिताः स्युः सात्विकाहारा राजसाः पूर्णभोजनाः ।
तामसा स्त्वधिकाहारा विज्ञेयाः सात्विकादयः ॥

आहारस्य षट्प्रकारत्वम्

आहारं षड्विधं*चूष्यं पेयं लेह्यं तथैव च ।
भोज्यं भक्ष्यं तथा चर्व्यं गुरु विद्याद्यथोत्तरम् ॥

[भा० प्र०]

भोजनकाले भोक्तुः कर्तव्यम्

सदैवाशनवेलायां कुर्यान्माङ्गल्यदर्शनम् ।
चित्तप्रमोदनं नित्यमायुर्धर्म्मविवर्धनम् ॥
लोकेऽस्मिन् मङ्गलान्यष्टौ ब्राह्मणो गौर्हुताशनः ।
पुष्पं स्रक्सर्पिरादित्य आपो राजा तथाष्टमः ॥

[भावमिश्रः]

पूजयेदशनं नित्य†मद्याच्चैतदकुत्सयन् ।
दृष्ट्वा हृष्येत्प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्वशः ॥
पूजितं तु ह्यशनं नित्यं वलमूर्ज च यच्छति ।
अपूजितं तु तद्भुक्तमुभयं नाशयेदिदम् ॥

[मनुः]

नारत्नपाणिर्नास्नातो नोपहतवासा नाजपित्वा नाहुत्वा देवताभ्यो नानिरूप्य पितृभ्यो नादत्वा गुरुभ्यो नातिथिभ्यो

---

*—भक्ष्यं भोज्यं लेह्य पेयमित्याहारचतुष्टयम् । [सु०]
चतुर्विधेष्वेवाहारेषु षटद्रकारत्वसम्भवा
द्विशेषज्ञानार्थं भावमिश्रस्यैव वचो लिखितम् ।

†—भुञ्जानोनवहुब्रूयान्ननिन्देदपि कञ्चन ।
जुगुप्सितां कथां नैव श्रृणुयादपि वा वदेत् ॥

नोपाश्रितेभ्यो नापुण्यगन्धो नामाली नाप्रक्षालितपाणिपादवदनो नाशुद्धमुखो नोदङ्मुखो न विमना नाभक्ताशिष्टाशुचिक्षुधितपरिचरो न पात्रीष्वमेध्यासु नादेशे नाकाले नाकीर्णे नाऽदत्वाऽग्रमग्नये नाप्रोक्षितं प्रोक्षणोदकैर्न मन्त्रैरनभिमन्त्रितं न कुत्सयन्न कुत्सितं न प्रतिकूलोपहितमन्नमाददीत । न पर्युषितमन्यत्र मांसहरितशुष्कशाकफलभक्ष्येभ्यः । नाशेषभुक् स्यादन्यत्र दधिमधुलवणसलिलसक्तुसर्पिर्भ्यः ।

(च० सू० अ० ८)

आहारविधिविशेषायतनानि

तत्र खल्विमान्यष्टावाहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति । तद्यथा—प्रकृतिकरणसंयोगराशिदेशकालोपयोगसंस्थोपयोक्त्रष्टमानि भवन्ति ।

तत्र प्रकृतिरुच्यते—स्वभावो यः, स पुनराहारौषधद्रव्याणां स्वाभाविको गुर्वादिगुणयोगः, तद्यथा—माषमुद्गयोः, शूकरैणयोश्च ।

करणं पुनः—स्वाभाविकानां द्रव्याणामभिसंस्कारः, संस्कारो हि गुणान्तराधानमुच्यते । ते गुणाश्च तोयाग्निसंनिकर्षशौचमन्थनदेशकालवशेन भावनादिभिः कालप्रकर्षभाजनादिभिश्चाधीयन्ते ।

संयोगस्तु—द्वयोर्बहूनां व द्रव्याणां संहतीभावः, स विशेषमारभते यन्नैकशो द्रव्याण्यारभन्ते, तद्यथा—मधुसर्पिषोः, मधुमत्स्यपयसां च संयोगः ।

राशिस्तु—सर्वग्रहपरिग्रहौ मात्रामात्राफलविनिश्चयार्थः प्रकृतः; तत्र सर्वस्याहारस्य प्रमाणग्रहणमेकपिण्डेन सर्वग्रहः, परिग्रहश्च पुनः प्रमाणग्रहणमेकैकत्वेनाहारद्रव्याणां; सर्वस्य हि ग्रहः सर्वग्रहः, सर्वतश्च ग्रहः परिग्रह उच्यते ।

देशः पुनः—स्थानं, द्रव्याणामुत्पत्तिप्रचारौ देशसात्म्यं चाचष्टे ।

कालो हि—नित्यगश्चावस्थिकश्च तत्रावस्थिको विकारमपेक्षते, नित्यगस्तु खल्वृतुसात्म्यापेक्षः ।

उपयोगसंस्था तु—उपयोगनियमः, स जीर्णलक्षणापेक्षः ।

उपयोक्ता पुनः—यस्तमाहारमुपयुंक्ते, यदायत्तमोकसात्म्यम् ।

इत्यष्टावाहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति; एषां विशेषाः शुभाशुभफलप्रदाः परस्परोपकारका भवन्ति; तान् बुभुत्सेत, बुद्ध्वा च हितेप्सुरेव स्यात् , न च मोहात्प्रमादाद्वा प्रियमहित-मसुखोदर्कमुपसेव्यं किञ्चिदाहारजातमन्यद्वा ।

तत्रेदमाहारविधिविधानमरोगाणामातुराणां च केषांचि, त्काले प्रकृत्यैव हिततमं भुञ्जानानां भवति—उष्णं स्निग्धं मात्रावज्जीर्णे वीर्याविरुद्धमिष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुतं नातिविलम्बितं न जल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीतात्मानमभिस-मीक्ष्य सम्यक् ।

तस्य साद्गुण्यमुपदेक्ष्यामः—उष्णमश्नीयात् ; उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तं चाग्निमौदर्यमुदीरयति, क्षिप्रं च जरां गच्छति, वातं चानुलोमयति, श्लेष्माणं च परिशोषयति, तस्मा-दुष्णमश्नीयात् ।

स्निग्धमश्नीयात्—स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तमौ-दर्यमग्निमुदीरयति, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, दृढीकरोति शरीरोपचयं, बलाभिवृद्धिं चाभिजनयति, वर्णप्रसाद-मपि चाभिनिर्वर्तयति, तस्मात्स्निग्धमश्नीयात् ।

मात्रावदश्नीयात्—मात्रावद्धि भुक्तं वातपित्तकफानप्रपीड-

यदायुरेव विवर्धयति केवलं, सुखं गुदमनुपर्येति, न चोष्माणमुपहन्ति, अव्यथं च परिपाकमेति, तस्मान्मात्रावदश्नीयात् ।

(च० वि० अ० १)

मात्राशी*स्यात् । आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी । यावद्ध्यस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यं भवति ।

तत्र शालिषष्टिकमुद्गलावकपिञ्जलैणशशशरभशम्बरादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिलघून्यपि मात्रापेक्षीणि भवन्ति; तथा पिष्टेक्षुक्षीरविकृतिमाषानूपौदकपिशितादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिगुरूण्यपि मात्रामेवापेक्षन्ते ।

न चैवमुक्ते द्रव्ये गुरुलाघवमकारणं मन्येत । लघूनि हि द्रव्याणि वाय्वग्निगुणबहुलानि भवन्ति, पृथिवीसोमगुणबहुलानीतराणि; तस्मात्स्वगुणादपि लघून्यग्निसंधुक्षणस्वभावान्यल्पदोषाणि चोच्यन्तेऽपि सौहित्योपयुक्तानि, गुरूणि ‡ पुनर्नाग्नि-

---

* मात्राशी सर्वकालं स्यान्मात्रा ह्यग्नेः प्रवर्तिका ।
मात्रा द्रव्याण्यपेक्षन्ते गुरूण्यपि लघूनि च ॥
गुरूणामर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तिता ।
मात्राप्रमाणंनिर्दिष्टं सुखं यावद्विजीर्यति ॥ (वा०)
यच्छक्यं ग्रसितुं ग्रस्यं ग्रस्तं परिणमेच्च यत् ।
हितंच परिणामे यत्तदाद्यं भूतिमिच्छता ॥

(महाभारतः)

‡ मन्दानलो नरो द्रव्यं मात्रागुरु विवर्जयेत् ।
स्वभावतश्च गुरु यत्तथा संस्कारतो गुरु ॥
मात्रागुरुस्तु मुद्गादिः माषादिः प्रकृतेर्गुरुः ।
संस्कारगुरु पिष्टान्नं प्रोक्तमित्युपलक्षणम् ॥ (भा० प्र०)

संधुक्षणस्वभावान्यसामान्यादतश्चातिमात्रं दोषवन्ति सौहित्योपयुक्तान्यन्यत्र व्यायामाग्निबलात्; सैषा भवत्यग्निबलापेक्षिणी मात्रा।

न च नापेक्षते द्रव्यम्। द्रव्यापेक्षया च त्रिभागसौहित्यमर्धसौहित्यं वा गुरूणामुपदिश्यते। लघूनामपि च नातिसौहित्यमग्नेर्युक्त्यर्थम्। मात्रावद्ध्यशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं बलवर्णसुखायुषा योजयत्युपयोक्तारमवश्यमिति।

(च० सू० अ०)

त्रिविधं * कुक्षौ स्थापयेदवकाशांशमाहारस्याहारमुपयुञ्जानः तद्यथा—एकमवकाशांशं मूर्तानामाहारविकाराणां, एकं द्रवाणां, एकं पुनर्वातपित्तश्लेष्मणाम्। एतावतीं ह्याहारमात्रामुपयुञ्जानो नामात्राहारजं किंचिदशुभंप्राप्नोति।

न च केवलं मात्रावत्त्वादेवाहारस्य कृत्स्नमाहारफलसौष्ठवमवाप्तुं शक्यं, प्रकृत्यादीनामष्टानामाहारविधिविशेषायतनानां प्रविभक्तफलत्वात्।

तत्र तावदाहारराशिमधिकृत्य मात्रामात्राफलविनिश्चयार्थः प्रकृतः; एतावानेव ह्याहारराशिविधिविकल्पो; यावन्मात्रावत्त्वममात्रावत्वं च।

तत्र मात्रावत्वं पूर्वमुपदिष्टं कुक्ष्यंशविभागेन, तद्भूयो विस्तरेणानुव्याख्यास्यामः; तद्यथा कुक्षेरप्रपीडनमाहारेण, हृदयस्यानवरोधः, पार्श्वयोरविपाटनं, अनतिगौरवमुदरस्य, प्रीणनमिन्द्रियाणां, क्षुत्पिपासोपरमः, स्थानासनशयनगमनप्र-

---

*अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेद्।
आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत्॥

(वाग्भटः)

श्वासोच्छ्वासहास्यसंकथासु च सुखानुवृत्ति, सायं प्रातश्च सुखेन परिणमनं, बलवर्णोपचयकरत्वं चेति मात्रावतो लक्षणमाहारस्य भवति ।

अमात्रावत्त्वं पुनर्द्विविधमाचक्षते — हीनमधिकं चेति ; तत्र हीनमात्रमाहारराशिं बलवर्णोपचयक्षयकरमतृप्तिकरमुदावर्तकरमवृष्यमनायुष्यमनौजस्यं शरीरमनोबुद्धीन्द्रियोपघातकरं सारविधमनमलक्ष्म्यावहमशीतेश्च वातविकाराणामायतनमाचक्षते ।

अतिमात्रं ‡ पुनः सर्वदोषप्रकोपणमिच्छन्ति सर्वकुशलाः ।

(च०)

जीर्णेऽश्नीयात्—अजीर्णे ❋ हि भुञ्जानस्याभ्यवहृतमाहारजातं पूर्वस्याहारस्य रसमपरिणतमुत्तरेणाहाररसेनोपसृजन्सर्वान् दोषान् प्रकोपयत्याशु, जीर्णे तु भुञ्जानस्य स्वस्थानस्थेषु दोषेष्वग्नौ चोदीर्णे जातायां च बुभुक्षायां विवृतेषु च स्रोतसां मुखेषूद्गारे विशुद्धे विशुद्धे च हृदये वातानुलोम्ये विसृष्टेषु च वातमूत्रपुरीषवेगेष्वभ्यवहृतमाहारजातं सर्वशरीरधातूनप्रदूषयदायुरेवाभिवर्धयति केवलं तस्माज्जीर्णेऽश्नीयात् ।

वीर्याविरुद्धमश्नीयात्—अविरुद्धवीर्यमश्नन् हि न विरुद्धवीर्याहारजैर्विकारैरयमुपसृज्यते, तस्माद्वीर्याविरुद्धमश्नीयात् ।

इष्टे देशेऽश्नीयात्—इष्टे हि देशे भुञ्जानो नानिष्टदेशजैर्म-

---

‡ अनात्मवन्तः पशुवद् भुञ्जते येऽप्रमाणतः ।
रोगानीकस्य ते मूलमजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि ॥

(माधवकरः)

❋ ग्लानिगौरवविष्टम्भभ्रममारुतमूढता ।
विबन्धो वा प्रवृत्तिर्वा सामान्याजीर्णलक्षणम् ॥

(मा० नि०)

नोविघातकरैर्भावैर्मनोविघातं प्राप्नोति, तथेष्टैः सर्वोपकरणैः, तस्मादिष्टे देशे तथेष्टसर्वोपकरणं चाश्नीयात् ।

नातिद्रुतमश्नीयात्—अतिद्रुतं हि भुञ्जानस्योत्स्नेहनं, अवसदनं, भोजनस्याप्रतिष्ठानं, भोज्यदोषसाद्गुण्योपलब्धिश्च न नियता, तस्मान्नातिद्रुतमश्नीयात् ।

नातिविलम्बितमश्नीयात्—अतिविलम्बितं हि भुञ्जानो न तृप्तिमधिगच्छति, बहु भुंक्ते, शीतीभवति चाहारजातं विषमपाकं च भवति, तस्मान्नातिविलम्बितमश्नीयात् ।

अजल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीत—जल्पतो हसतोऽन्यमनसो वा भुञ्जानस्य त एव हि दोषा भवन्ति य एवातिद्रुतमश्नतः, तस्मादजल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीत ।

आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक्—इदं ममोपशेते, इदं नोपशेत इति, विदितं ह्यस्य आत्मन आत्मसात्म्यं भवति, तस्मादात्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यगिति ।

(च० वि० अ०)

द्वादशाशनप्रविचाराः

तत्र शीतोष्णस्निग्धरूक्षद्रवशुष्कैककालिकद्विकालिकौषधयुक्तमात्राहीनदोषप्रशमनवृत्त्यर्थाः ।

तृष्णोष्णमददाहार्तान् रक्तपित्तविषातुरान् ।
मूर्च्छार्तान् स्त्रीषु च क्षीणान् शीतैरन्नैरुपाचरेत् ॥
कफवातामयाविष्टान् विरिक्तान् स्नेहपायिनः ।
प्रक्लिन्नदेहांश्च नरानुष्णैरन्नैरुपाचरेत् ॥
वातिकान् रूक्षदेहांश्च व्यायामोपहतांस्तथा ।
व्यायामिनश्चापि नरान् स्निग्धैरन्नै रुपाचरेत् ॥

मेदसाभिपरीतांस्तु स्निग्धान् मेहातुरानपि ।
कफाभिपन्नदेहांश्च रुक्षैरन्नै रुपाचरेत ॥
शुष्कदेहान् पिपासार्तान् दुर्बलानपि च द्रवैः ।
प्रक्लिन्नकायान् व्रणिनः शुष्कैर्मेहिनमेवच ॥
एककालं भवेद् देयो दुर्बलाग्निविवृद्धये ।
समाग्नये तथाऽऽहारोदेयः कालमथोभयम् ॥
औषधद्वेषिणे देयस्तथौषधसमायुतः ।
मन्दाग्नये रोगिणे च मात्राहीनः प्रशस्यते ॥
यथुर्तुदत्तश्चाहारो दोषप्रशमनः स्मृतः ।
अतः परन्तु स्वस्थानां वृत्यर्थं सर्वमेव च ॥
प्रविचारानिमानेवं द्वादशात्र प्रयोजयेत् ।

(सु० उ० अ० ६४)

दृष्टिदोषविनाशायब्रह्मादीनां स्मरणम्

अन्नं ब्रह्मा रसो विष्णुर्भोक्ता देवो महेश्वरः ।
इति सञ्चिन्त्य भुञ्जानं दृष्टिदोषो न बाधते ॥
अञ्जनीगर्भसम्भूतं कुमारं ब्रह्मचारिणम् ।
दृष्टिदोषविनाशाय हनुमन्तं नमाम्यहम् ॥

(भा० प्र०)

भोजनक्रमः*

पूर्वं मधुरमश्नीयान्मध्येऽम्ललवणौ रसौ ।
पश्चाच्छेषान् रसान् वैद्यो भोजनेष्ववचारयेत् ॥
आदौ फलानि भुञ्जीत दाडिमादीनि बुद्धिमान् ।
ततः पेयांस्ततो भोज्यान् भक्ष्यांश्चित्रांस्ततः परम् ॥

---

* मधुरमधुरमादौ मध्यतोऽम्लैकभावः,
कटुकटुकमथान्ते तिक्ततिक्तं तथैव ।

घनं पूर्वं समश्नीयात् केचिदाहुर्विपर्ययम् ।
आदावन्ते च मध्ये च भोजनस्य तु शस्यते ॥
निरत्ययं दोषहरं फलेष्वामलकं नृणाम् ।
मृणालविषशालूककन्देक्षुप्रभृतीनि च ॥
पूर्वं योज्यानि भिषजा नतु भुक्ते कदाचन ।

(सु०)

गुरु पिष्टमयं द्रव्यं तण्डुलान् पृथुकानपि ।
न जातु भुक्तवान् खादेन्मात्रां खादेद्बुभुक्षितः ॥

(चरकः)

घृतपूर्वं समश्नीयात्कठिनं प्राक् ततो मृदु ।
अन्ते पुनर्द्रवाशी तु बलाद्रोगेण मुञ्चति ॥

(भावमिश्रः)

भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवणार्द्रकभक्षणम् ।
अग्निसन्दीपनं रुच्यं जिह्वाकण्ठविशोधनम् ॥
कुर्यात् क्षीरान्त * माहारं न दध्यन्तं कदाचन ।
लवणाम्लकटूष्णानि विदाहीन्यपि यानि तु ॥
तद्दोषहर्तुमाहारं मधुरेण समापयेत् ।

(भावमिश्रः)

यदि सुखपरिणामं वाञ्छसि त्वं हि राजन्,
त्यज खलजनसङ्गं भोजनं मा कदाचित् ॥

(क्षे० कु०)

* भोजनान्ते पिबेत्तक्रं वासरान्ते पयः पिबेत् ।
निशान्ते च पिबेद्वारि त्रिभी रोगी न जायते ॥

(स्वा० शि० पा०)

रात्रौ दधि न सेवेत यदि सेवेत न स्वपेत् ।

(वृ० यो० त०)

यद्यत्स्वादुतरं तत्तद्विदध्यादुत्तरोत्तरम् ।

[सु० सू० अ० ४६]

भोजनस्यायोगहीनयोगातियोगमिथ्यायोगे दोषाः

नाभोजनेन कायाग्निर्दीप्यते नातिभोजनात् ।
यथानिरिन्धनो वह्निरल्पो वातीन्धनावृतः ॥

[चरकः]

हीनमात्रमसन्तोषं करोति च बलक्षयम् ।
आलस्यगौरवाटोपसांदांश्च कुरुतेऽधिकम् ॥

[सुश्रुतः]

भोजनं हीनमात्रन्तु न बलोपचयौजसे ।
सर्वेषां वातरोगाणां हेतुतां च प्रपद्यते ॥
अतिमात्रं पुनः सर्वमाशु दोषं प्रकोपयेत् ।

[चे० कु०]

अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यं चातिभोजनम् ।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत् ॥

[मनुः]

पथ्यापथ्यमिहैकत्र भुक्तं समशनं मतम् ।
विषमं बहु वाऽल्पं वाप्यप्राप्तातीतकालयोः ॥

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
नचातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

[भगवद्गीता]

भुक्तं पूर्वान्नशेषे तु पुनरध्यशनं मतम् ।
त्रीण्यप्येतानि मृत्युं वा घोरान् व्याधीन् सृजन्तिवा ॥

[च० चि० अ० १५]

प्रायेणाहारवैषम्यादजीर्णं जायते नृणाम् ॥
तन्मूलो रोगसंघातस्तद्विनाशाद्विनश्यति ॥

[यो० र०]

प्रशस्यं भोजनम् ।

तस्मात् सुसंस्कृतं युक्त्या दोषैरेतैर्विवर्जितम् ।
यथोक्तगुणसम्पन्नमुपसेवेत भोजनम् ॥
विभज्य दोषकालादीन् कालयोरुभयोरपि ।
सुखमुच्चैः समासीनः समदेहोऽन्नतत्परः ॥
काले सात्म्यं लघु स्निग्धं क्षिप्रमुष्णं द्रवोत्तरम् ।
बुभुक्षितोऽन्नमश्नीयात् मात्रावद्विदितागमः ॥
काले भुक्तं प्रीणयति सात्म्यमन्नं न बाधते ।
लघुशीघ्रं व्रजेत् पाकं स्निग्धोष्णं बलवह्निदम् ॥
क्षिप्रं भुक्तं समंपाकं यात्यदोषं द्रवोत्तरम् ।
सुखं जीर्यति मात्रावद्धातुसाम्यं करोति च ॥

[सु०]

भोजनस्य सुस्वादुत्वे मुखप्रक्षालनम्

प्रक्षालयेदद्भिरास्यं भुञ्जानस्य मुहुर्मुहुः ।
विशुद्धरसेन तस्मै रोचतेऽन्नमपूर्ववत् ॥
स्वादुना तस्य रसनं प्रथमेनातितर्पितम् ।
न तथा स्वादयेदन्यत् तस्मात् प्रक्षाल्यमन्तरा ॥

सौमनस्यं बलं पुष्टिमुत्साहं हर्षणं सुखम् ।
स्वादु संजनयत्यन्नमस्वादु च बिपर्ययम् ॥
भुक्त्वाऽपि यत्प्रार्थयते भूयस्तत् स्वादु भोजनम् ॥
(सु० सू० अ० ४६)

सञ्जातबुभुक्षायामनशने हानिः

बुभुक्षितो न योऽश्नाति तस्याहारेन्धनक्षयात् ।
मन्दो भवति कायाग्नि र्यथा चाग्निर्निरिन्धनः ॥
आहारं पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः पचति ।
दोषक्षयेऽपि धातून् पचति च धातुक्षये प्राणान् ॥
(चे० कु०)

भोजनेच्छाविघातात्स्यादंगमर्दोऽरुचि र्भ्रमः ।
तन्द्रा लोचनदौर्बल्यं धातुदाहो बलक्षयः ॥
(भा० प्र०)

निषिद्धं भोजनम्

अचोक्षं दुष्टमुत्सृष्टं पाषाणतृणलोष्ठवत् ।
द्विष्टं व्युषितमस्वादु पूति चान्नं विवर्जयेत् ॥
चिरसिद्धं स्थिरं शीतमन्नमुष्णी कृतं पुनः ।
अशान्तमुपदिग्धं च तथा स्वादु न लक्ष्यते ॥
(सु० सू० अ० ४६)

विरुद्धमपि चाहारं विद्याद्विषगरोपमम् ।
शाकावरान्नभूयिष्ठमत्युष्णलवणं त्यजेत् ॥
(वा० सू० अ० ८)

न चैकरससेवायां प्रसज्येत कदाचन ।
अत्युष्णान्नं बलं हन्ति शीतं शुष्कं च दुर्जरम् ॥
(सु०)

अतिक्लिन्नं ग्लानिकरं युक्तियुक्तं बलप्रदम् ।

(क्षे० कु०)

निषिद्धान्ना जनाः

नान्नमद्यान्मुमूर्षूणां मृतानां दुःखजीविनाम् ।
स्त्रीजितक्लीबपतितक्रूरदुष्कृतकारिणाम् ॥
गणारिगणिकासत्रधूर्तान्नापणिकश्च न ।

(अ० सं०)

श्रमादिव्याप्तानां भोजने हानिः

श्रमात्तु भोजनं यो हि पानं वा कुरुते नरः ।
ज्वरः संजायते तस्य छर्दिर्वा तत्क्षणाद्भवेत् ॥
नश्रान्तो भोजनं कुर्यान्न व्यायामसमाकुलः ।
विषमासने न भोक्तव्यं करोति विविधान् गदान् ॥

(आत्रेयसंहिता)

अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाच्च सन्धारणात्स्वप्नविपर्ययाच्च ।
कालेऽपि सात्म्यं लघु चापि भुक्तमन्नं न पाकं भजते नरस्य ॥
ईर्ष्याभयक्रोधपरिप्लुतेन लुब्धेन रुग्दैन्यनिपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिपाकमेति ॥

अन्नपानयोः संरक्षणम्

सिद्धभोजनं तथा पानार्थं जलादिकं न कदापि विवृतं स्थाप्यं किन्त्वावृतपात्र एव सदा रक्षणीयम् । यतस्तत्र सूक्ष्मकीटाणवस्तथा रोगोत्पादकपदार्थवाहिकामक्षिकादयो नाऽऽविशेयु धूल्यादयश्च नाऽऽपतेयुः । यद्यधिष्ठानाद्धस्तद्वयोच्चाधारे स्थापयेत्तर्हि अधिकवरं स्याद् भूमिष्ठजीवाणूनामप्रवेश्यत्वा त्

कतिपयखाद्यानां भक्षणविधिविशेषः

धान्यम्

शूकधान्यं शमीधान्यं समातीतं प्रशस्यते ।
पुराणं प्रायशो रूक्षं प्रायेणाभिनवं गुरु ॥
यद्यदागच्छति क्षिप्रं तत्तल्लघुतरं स्मृतम् ।
(च० सू० अ० २७)

सुधौतः प्रस्रुतः स्विन्नोऽत्यक्तोष्मा चोदनो लघुः ।
विपरीतो गुरुः क्षीरमांसाद्यैर्यश्च साधितः ॥
(वा० सू० अ० १६)

निस्तुषं युक्तिभ्रष्टं तु सूप्यं लघु विपच्यते ।
(च०)

कुकूलकर्परभ्राष्ट्रकन्द्वङ्गारविपाचितान् ।
एकयोनींल्लघून् विद्यादपूपानुत्तरोत्तरम् ॥
(वा०)

न सक्तूनेकानश्नीयान्न निशि न भुक्त्वा न बहून्न—
द्विर्नोदकान्तरितान्न छित्वा द्विजैर्भक्षयेत् ॥
(च० सू० अ० ८)

मांसम्

मांसं सद्योहतं शुद्धं वयस्थं च भजेन्नरः । (वा०)
मृतं कृशातिमेद्यं च वृद्धं वालं विषैर्हतम् ॥
अगोचरभृतं व्याडसूदितं मांसमुत्सृजेत् ।
अतोऽन्यथा हितं मांसं* वृंहणं बलवर्धनम् ।

---

* —नातिशीतगुरुस्निग्धं मांसमाजमदोषलम् ।
शरीरधातुसामान्यादनभिष्यन्दि वृंहणम् ॥

प्रीणनः सर्वधातूनां हृद्यो मांसरसः परम् ॥
व्यायामनित्याः स्त्रीनित्या मद्यनित्याश्च ये नरा ।
नित्यं मांसरसाहारा नातुराः स्युर्न दुर्वलाः ॥
शरीरबृंहणे नान्यत् खाद्यं मांसाद्विशिष्यते ।

[च० सू० अ० २७]

क्षीरम्❀

पयोऽभिष्यन्दि गुर्वामं युक्त्या†शृतमतोऽन्यथा ।
"वर्जयित्वा स्त्रियाः स्तन्यमाममेव च तद्धितम्"

[सु०]

धार्तराष्ट्रचकोराणां दक्षाणां शिखिनामपि ।
चटकानां च यानि स्युरण्डानि च हितानि च ॥
रेतःक्षीणेषु कासेषु हृद्रोगेषु क्षतेषु च ।
मधुराण्यवपाकीनि सद्यो वलकराणि च ॥
गुरूष्णमधुरा वल्या बृंहणाः पवनापहाः ।
मत्स्याः स्निग्धाश्च वृष्याश्च बहुदोषाः प्रकीर्तिताः ॥
शैवलाहारभोजित्वात्स्वप्नस्य च विसर्जनात् ।
रोहितो दीपनीयश्च लघुपाको महावलः ॥ (चरकः)

❀स्वादु शीतं मृदु स्निग्धं वहलं श्लक्ष्णपिच्छिलम् ।
गुरु मन्दं प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः ॥
तदेवं गुणमेवौजःसामान्यादभिवर्धयेत् ।
प्रवरं जीवनीयानां क्षीरमुक्तं रसायनम् ।

(च० सू०)

वल्याः किलाटपीयूषकूर्चिकामोरणादयः ।
शुक्रनिद्राकफकरा विष्टम्भि गुरु दोषलाः ॥ (वा०)

† यादृशं क्षीरमद्यत्वे समुपलभ्यते तादृकं विना कथनेन न कदापि

भवेद् गरीयोऽतिश्रृतं धारोष्णं‡ममृतोपमम् ॥

[वा० सू० अ० ५]

व्याध्यौषधाध्वभाष्यस्त्रीलंघनातपकर्मभिः ।
क्षीणे वृद्धे च बाले च पयः पथ्यं यथामृतम् ॥
अनिष्टगंधमम्लं च विवर्णं विरसं च यत् ।
वर्ज्यं सलवणं क्षीरं यच्च विग्रथितं भवेत् ॥

[सु०]

दूषितक्षीरजा रोगाः

क्षुब्धक्षीरादग्निमान्द्यातिसारवमनाध्मानपिटिकामुखपाकादिरोगा उत्पद्यन्ते । तथा च प्रायेण दूषितक्षीरादेव विसूचिका यक्ष्ममन्थरज्वरादिसंक्रामकरोगा जायन्ते ।

आरोग्यकरक्षीरप्राप्त्युपायाः

(१) क्षतस्तनानां रुग्णगवां क्षीरं न ग्राह्यं तथा सद्यः प्रसूताया अपि । अत्यावश्यकतायां द्वादशदिवसानन्तरं प्रसूतागोः क्षीरं गृहीतुं शक्यते ।

पेयम् । तत्रानेके जीवाणवो भवन्ति त एकदा क्वथनेन नश्यन्ति । परन्त्वधिकं न क्वथनीयंयतस्तत्रस्थाः सप्तफर्मेंटाःपाचनहितकारका नष्टा भवन्ति । ८० शतांशतो न्यूनोष्णतायां क्वथनेन जीवाणवोऽपि विनश्यन्ति फर्मैन्टा अपि न नष्टा भवन्ति । प्रायः १२० शतांशोष्णतायां जनाः क्वथयन्ति तन्न श्रेष्ठम् । जलोष्णयन्त्रेक्वथने न फर्मैन्टान नश्यन्ति जीवाणवोऽपि म्रियन्ते ।

‡ धारोष्णक्षीरे जीवनीयांशः अधिको भवति ।

(२) विशुद्धीकृतपात्रे क्षीरं दोहनीयम् ।

भूमावनावृतपात्रे न कदापि स्थाप्यं जीवाणुधूल्यादि पतन-भयात । दध्यादिकमप्येवं रक्षणीयम् ।

ताम्रयशदनागपात्रेषु यत्र च रासायनिकपरिवर्तनस्य सम्भावना स्यात् क्षीरं न स्थाप्यम् ।

(३) स्तनं प्रक्षाल्य दोहनीयम् ।

(४) दोग्धाऽरोगसमाक्रान्तो निर्मलाम्बरः दोहनकाले सम्मार्जितहस्तश्च स्यात् ।

(५) पशव आरोग्यकरशालायां रक्षणीयाः, तेभ्य आरोग्य करखाद्यपानप्रदानस्य पूर्णप्रबन्धः कार्यः ।

(६) वस्त्रपूतं युक्तिपूर्वकं परिकाथ्य क्षीरं पेयम् । यतः कथनं जन्तुनाशनस्य श्रेष्ठ उपायः ।

(७) अस्वस्थपशूनां क्षीरस्य तथाऽन्यप्रकारेण दूषितस्यक्षीरस्य विक्रयार्थं नगरसभाधिकारिभिर्नाऽऽज्ञा देया । तद्विक्रेतारश्च दण्डनीयाः स्युः ।

दधि

न नक्तं दधि भुञ्जीत न चाप्यघृतशर्करम् ।
नाऽमुद्गसूपं नाऽक्षौद्रं नोष्णं नामलकैर्विना ॥
(च०)

न नित्यं नैव चामन्दं वसन्तोष्णशरत्सु न ।
(वा०)

हेमन्ते शिशिरे चैव वर्षासु दधि* शस्यते ॥
(सु०)

---

*—त्रिदोषं मन्दकं जातं, वातघ्नं दधि शुक्रलम् ।
सरः श्लेष्मानिलघ्नस्तु मण्डः स्रोतोविशोधनः ॥ (च०)

ज्वरासृक्पित्तवीसर्पकुष्ठपाण्ड्वामयभ्रमान् ।
प्राप्नुयात् कामलां चोग्रां विधिं हित्वा दधिप्रियः ॥
(च० सू० अ० २७)

तक्रम्

न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन्नतक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः ।
यथा सुराणाममृतं हिताय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ॥
(नि०)

वातेऽम्लं सैन्धवोपेतं स्वादु पित्ते सशर्करम् ।
पिवेत्तक्रं कफे चापि व्योषक्षारसमायुतम् ॥
(सु० सू० अ० ४५)

नवनीतम्

संग्राहि दीपनं हृद्यं नवनीतं नवोद्धृतम् ।
(च०)
तद्धितं बालके वृद्धे विशेषादमृतं शिशोः ॥
(यो० र०)

घृतम्

स्नेहानामुत्तमं शीतं वयसः स्थापनं परम् ।
सहस्रवीर्यं विधिभिर्घृतं कर्मसहस्रकृत् ॥
(वा०)
भोजने तच्च योक्तव्यं सद्यस्तप्तं सदाजनैः ।

ससरं निर्जलं घोलं, मथितं त्वसरोदकम् ।
तक्रं पादजलं प्रोक्तमुदश्विदर्धवारिकम् ॥
छच्छिका सारहीना स्यात् स्वच्छा प्रचुरवारिका ।
(भा० प्र०)

शाकम्

क्रिमिवातातपहतं शुष्कं जीर्णमनार्तवम् ।
शाकं निःस्नेहसिद्धं च वर्ज्यं यच्चापरिस्रुतम् ॥
(च०)

फलम्

पुराणमामं संक्लिष्टं क्रिमिव्याडहिमातपैः ।
अदेशकालजं क्लिन्नं यत्स्यात्फलमसाधु तत् ॥
(च०)

कन्दम्

बालं ह्यनार्तवं जीर्णं व्याधितं क्रिमिभक्षितम् ।
कन्दः विवर्जयेत्सर्वं यो वा सम्यङ् न रोहति ॥
(सु०)

आहारयोगिद्रव्याणि

मरिचाजाजिहिङ्ग्वादि सार्षपादिकतैलकम् ।
अन्यत्संस्कारकं द्रव्यं रुच्यं शुक्तादिकं तथा ॥
अल्पमात्रं प्रयोक्तव्यं यावत्स्वास्थ्यस्यरक्षणम् ।

इक्षुविकारः

नातिश्लेष्मकरो धौतः सृष्टमूत्रशकृद् गुडः ।
प्रभूतक्रिमिमज्जासृङ् मेदोमांसकफोऽपरः ॥
हृद्य पुराणः पथ्यश्च नवः श्लेष्माग्निसादकृत् ।

वृष्याः क्षतक्षीणहिताः रक्तपित्तानिलापहाः ।
मत्स्यण्डिकाखण्डसिताः क्रमेण गुणवत्तमाः ॥

(वा० सू०)

मधु

गुरुरूक्षकषायत्वाच्छैत्याच्चाल्पं हितं मधु । (च०)
उष्णमुष्णार्तमुष्णे च युक्तं चोष्णै र्निहन्तितत् ॥ (वा०)

मद्यम्

मद्यं स्यादमृतं युक्त्या* पीतं‡ विषवदन्यथा ।
गुरु त्रिदोषजननं नवं जीर्णमतोऽन्यथा ॥
पेयं नोष्णोपचारेण न विरिक्तक्षुधातुरैः ।
नात्यर्थतीक्ष्णमृद्वल्पसम्भारंकलुषं नच ॥

(अ० हृ०)

अनुपानम्

अशितश्चोदकं युक्त्या भुञ्जानश्चान्तरा पिबेत् ।

(सु० सू० अ० ४६)

जीवनं जीविनां जीवो जगत्सर्वं तुतन्मयम् ।
नाऽतोऽत्यन्तनिषेधेन कदाचिद्वारि वार्यते ॥

---

* विधिना मात्रया काले हितैरन्नैर्यथाबलम् ।
प्रहृष्टो यः पिबेन्मद्यं तस्य स्यादमृतोपमम् ॥

(मा० नि०)

‡ सात्विकैरिति चरकः ।

तृष्णा गरीयसी घोरा सद्यः प्राणविनाशिनी ।
तस्माद् देयं तृषार्ताय पानीयं प्राणधारणम् ॥
(भा० प्र०)

भक्तादौ सलिलं पीतं कार्श्यमन्दाग्निदोषकृत् ।
मध्येऽग्निदीपनं श्रेष्ठमन्ते स्थौल्यकफप्रदम् ॥
(क्षे० कु०)

तृषितस्तु न चाश्नीयात्क्षुधितो न पिबेज्जलम् ।
तृषितस्तुभवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी ॥
तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान् विमुञ्चति ।
तस्मात्सर्वास्ववस्थासु न क्वचिद्वारि वार्यते ॥
अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नमनम्बुपानाच्च स एव दोषः ।
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय मुहुर्मुहुर्वारि पिवेदभूरि ॥
(क्षे० कु०)

अतियोगेन सलिलं तृष्यतोऽपि प्रयोजितम् ।
प्रयाति श्लेष्मपित्तत्वं ज्वरितस्य विशेषतः ॥
वर्धयत्यामतृण्निद्रातन्द्राध्मानाङ्गगौरवम् ।
कासाग्निसादहृल्लासप्रसेकश्वासपीनसान् ॥
(अ० सं०)

अध्वश्रान्ते क्षुधाक्रान्ते शोकक्रोधातुरेषु च ।
विषमासनोपविष्टे च पीतं वारि रुजाकरम् ॥
तस्मात्प्रसन्नेमनसि पानीयं मन्दमाचरेत् ॥
(आ० सं०)

अथानुपानकर्म प्रवक्ष्यामि—अनुपानं तर्पयति, प्रीणयति, ऊर्जयति, पर्याप्तिमभिनिर्वर्तयति, भुक्तमवसदयति,

अन्नसंघातं भिनत्ति, मार्दवमापादयति, जरयति, सुखपरिणामितामाशुव्यवायितां चाहारस्योपजनयतीति
यदाहारगुणैः पानं विपरीतं तदिष्यते ।
अन्नानुपानं धातूनां दृष्टं यन्न विरोधि च ॥
(च० सू० अ० २७)

अम्लेन केचिद्विहता मनुष्यामाधुर्ययोगे प्रणयी भवन्ति ।
तथाम्लयोगे मधुरेण तृप्तास्तेषां यथेष्टं प्रवदन्ति पथ्यम् ॥
शीतोष्णतोयासवमद्ययूषफलाम्लधान्याम्लपयोरसानाम् ।
यस्यानुपानं तु हितं भवेद्यत्तस्मै प्रदेयन्त्विह मात्रया तत् ॥
व्याधिञ्च कालं च विभाव्य धीरैर्द्रव्याणि भोज्यानि च तानितानि ।

सर्वानुपानेषु वरं वदन्ति,
मेध्यं यदम्भः* शुचि भाजनस्थम् ।
लोकस्य जन्मप्रभृतिप्रशस्तं,
तोयात्मकाः सर्वसारश्च दृष्टाः ॥

सङ्क्षेप एषोऽभिहितोऽनुपानेष्वतः परं विस्तरतोऽभिधास्ये ।
उष्णोदकानुपानं तु स्नेहानामथ शस्यते ।
ऋते भल्लातकस्नेहात् स्नेहात्तौवरकात्तथा ॥
अनुपानं वदन्त्येके तैले यूषाम्लकाञ्जिके ।
शीतोदकं माक्षिकस्य पिष्टान्नस्य च सर्वशः ॥
दधिपायसमद्यार्तिविषजुष्टे तथैव च ।

केचित् पिष्टामयस्याहु रनुपानंसुखोदकम् ।
पयोमांसरसो वाऽपि शालिमुद्गादिभोजिनाम् ॥

---

* अन्नपाने सलिलमेव श्रेष्ठं सर्वरसयोनित्वात् सर्व भूतसात्म्या-जीवनादिगुणयोगाच्च । (वा०)

युद्धाध्वातपसन्तापविषमद्यरुजासु च ।
माषादेरनुपानन्तु धान्याम्लं दधि मस्तु वा ॥
मद्यं मद्योचितानां तु सर्वमांसेषु पूजितम् ।
अमद्यपानामुदकं फलाम्लं वा प्रशस्यते ॥
क्षीरं घर्माध्वभाष्यस्त्रीक्लान्तानाममृतोपमम् ।
सुरा कृशानां स्थूलानामनुपानं मधूदकम् ॥
निरामयाणां चित्रन्तु भक्तमध्ये प्रकीर्तितम् ।
स्निग्धोष्णं मारुते पथ्यं कफे रूक्षोष्णमिष्यते ॥
अनुपानं हितञ्चापि पित्ते मधुरशीतलम् ।
हितं शोणितपित्तिभ्यः क्षीरमिक्षुरसस्तथा ॥
अर्कशेलुशिरीषाणामासवास्तु विषार्तिषु ।

(सु० सू० अ० ४६)

सर्वेषामनुपानानां माहेन्द्रंतोयमुत्तमम् ।
सात्म्यं यस्य तु यत्तोयं तत् तस्मै हितमुच्यते ॥
उष्णं वाते कफे तोयं पित्ते रक्ते च शीतलम् ।
दोषवद् गुरु वा भुक्तमतिमात्रमथापि वा ॥
यथोक्तेनानुपानेन सुखमन्नं प्रजीर्य्यति ।
रोचनं बृंहणं वृष्यं दोषसङ्घातभेदनम् ॥
तर्पणं मार्दवकरं श्रमक्लमहरं सुखम् ।
दीपनं दोषशमनं पिपासाच्छेदनं परम् ॥
बल्यं वर्णकरं सम्यगनुपानं सदोच्यते ।
तदादौ कर्शयेत्पीतं स्थापयेन्मध्यसेवितम् ॥
पश्चात्पीतं बृंहयति तस्माद्वीक्ष्य प्रयोजयेत् ।

अनुपानावश्यकत्वम्

स्थिरतां गतमक्लिन्नमन्नमद्रवपायिनाम् ।
भवत्याबाधजननमनुपानमतः पिबेत् ॥

निषिद्धानुपाना रोगिणः

न पिबेच्छ्वासकासार्त्तो रोगे चाप्यूर्ध्वजत्रुगे ।
क्षतोरस्कः प्रसेकी च यस्य चोपहतः स्वरः ॥

अनुपानादनुवर्जनीयंकर्म

पीत्वाऽध्वभाष्याध्ययनगेयस्वप्नान्न शीलयेत् ।
प्रदूष्यामाशयं तद्धि तस्य कण्ठोरसि स्थितम् ।
स्यन्दाग्निसादच्छर्दादीनामयान् जनयेद्बहून् ॥
गुरुलाघवचिन्तेयं स्वभावं नातिवर्त्तते ।
तथा संस्कारमात्रां न कालांश्चाप्युत्तरोत्तरम् ॥
मन्दकर्म्मानलारोग्याः सुकुमाराः सुखोचिताः ।
जन्तवो ये तु तेषां हि चिन्तेयं परिकीर्त्तिता ॥
बलिनः खरभक्ष्या ये ये च दीप्ताग्नयो नराः ।
कर्म्मनित्याश्च ये तेषां नावश्यं परिकीर्त्यते ॥
(सु० सू०

भोजनोत्तरं कर्म

एवं भुक्त्वा समाचामेच्चूषग्रहणपूर्वकम् ।
भोजने दन्तलग्नानि निर्हृत्याचमनं चरेत ॥
दन्तान्तर्गतं चान्नं शोधनेनाहरेच्छनैः ।
कुर्यादनिर्हृतं तद्धि मुखस्यानिष्टगन्धताम् ॥
दन्तलग्नमनिर्हार्य्यं लेपं मन्येत दन्तवत् ।
नतत्र बहुशः कुर्याद्यत्नं निर्हरणं प्रति ॥

आचम्य जलयुक्ताभ्यां पाणिभ्यां चक्षुषी स्पृशेत् ।
भुक्त्वा च स्मरेन्नित्यमगस्त्यादीन् सुखावहान् ॥

(भा० प्र०)

जीर्णेऽन्ने वर्द्धते वायुर्विदग्धे पित्तमेव तु ।
भुक्तमात्रे कफश्चापि तस्माद् भुक्ते हरेत्कफम् ॥
धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकैः ।
पूगकक्कोलकर्पूरलवङ्गसुमनःफलैः ॥
ताम्बूलपत्रसहितैः सुगन्धैर्वा विचक्षणः ।
भुक्त्वा राजवदासीत यावदन्नक्लमो गतः ॥
कर्पूरजातिकक्कोललवङ्गकटुकाह्वयैः ।
सचूर्णपूगखदिरं पत्रं ताम्बूलजं शुभम् ॥
मुखवैशद्यसौगन्ध्यकान्तिसौष्ठवकारकम् ।
हनुदन्तस्वरमलजिह्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
प्रसेकशमनं हृद्यं गलामयविनाशनम् ।
प्रभाते पूगमधिकं मध्यान्हे खदिरं तथा ॥
निशासु चूर्णमधिकं ताम्बूलं भक्षयेत्सदा ।
आद्यं विषोपमं पीतं द्वितीयं भेदि दुर्जरम् ॥
तृतीयादनुपातव्यं सुधातुल्यं रसायनम् ।
पथ्यं सुप्तोत्थिते भुक्ते स्नाते वान्ते च मानवे ॥
रक्तपित्तक्षतक्षीणतृष्णामूर्च्छापरीतिनाम् ।
रूक्षदुर्बलमर्त्यानां न हितं चास्य शोषिणाम् ॥ (सु०)
विज्ञेयं च तथा दन्तदुर्बलेक्षणरोगिणाम् ।
ताम्बूलं नातिसेवेत न विरिक्तो बुभुक्षितः ॥
देहदृक्केशदन्ताग्निश्रोत्रवर्णबलक्षयः ।
शोषः पित्तानिलास्रं स्यादतिताम्बूलभक्षणात् ॥

(भा० प्र०)

ततः पदशतं गत्वा वामपार्श्वे* तु संविशेत् ।
शब्दरूपरसान् गन्धान् स्पर्शांश्च मनसः प्रियान् ।
भुक्तवानुपसेवेत तेनान्नं साधु तिष्ठति ॥

भोजनोत्तरं वर्जनीयं कर्म

शयनं चासनं चाति न भजेन्न द्रवाधिकम् ।
नाग्न्यातपौ न प्लवनं न यानं नापि वाहनम् ॥ (सु०)
व्यायामं च व्यवायं च धावनं यानमेव च ।
युद्धंगीतं च पाठं च मुहूर्तं भुक्तवांस्त्यजेत ॥

(भावमिश्रः)

भुक्त्वोपविशतस्तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।
आयुश्चङ्क्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ॥

(यो० र०)

शय्या

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम् ।
श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा ॥
त्रिदोषशमना खट्वा तूली वातकफापहा ।
भूशय्या बृंहणी वृष्या काष्ठपट्टी तु वातला ॥

(भा प्र०)

---

*—श्वासानष्टौ समुत्तानस्तान् द्विः पार्श्वे तुदक्षिणे ।
ततस्तद्द्विगुणान् वामे पश्चात्स्वप्याद्यथासुखम् ॥
वामदिशायामनलो नाभेरुर्ध्वेऽस्ति जन्तूनाम् ।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥

(भा० प्र०)

संवाहनम्

संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं परम् ।
प्रीतिनिद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम् ॥

(भा० प्र०)

वायुसेवनम्

प्रवातं रौक्ष्यवैवर्ण्यस्तम्भकृद् दाहपक्तिनुत् ।
स्वेदमूर्च्छापिपासाघ्नंमप्रवातमतोऽन्यथा ॥
सुखं वातंप्रसेवेत ग्रीष्मे शरदि मानवः ।
निर्वातमायुषे सेव्यमारोग्याय च सर्वदा ॥

(सु० चि० अ० २४)

व्यजनस्यानिलो दाहस्वेदमूर्च्छाश्रमापहः ।
तालवृन्तभवो वातस्त्रिदोषशमको मतः ॥
वंशव्यजनजस्तूष्णो रक्तपित्तप्रकोपणः ।
चामरो वस्त्रसम्भूतो मायूरो वेत्रजस्तथा ॥
एते दोषजिता वाताः स्निग्धा हृद्याः सुपूजिताः ।

(भा० प्र०)

वालव्यजनमौजस्यं मक्षिकादीनपोहति ॥

(सु० चि० अ० २४)

आतपवर्जनम्

आतपः पितत्तृष्णाग्निस्वेदमूर्च्छाभ्रमास्रकृत ।
दाहवैवर्ण्यकारी च छाया चैतानपोहति ॥

[सु० चि० अ० २४]

दिन मे सोना

दिवास्वापविवेकः

दिवास्वापं न कुर्वीत यतोऽसौ स्यात्कफावहः ।
ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वाप्नो निषिध्यते ॥

[भा० प्र०]

ग्रीष्मे चादानरूक्षाणां वर्धमाने च मारुते ।
रात्रीणां चातिसङ्क्षेपाद्दिवास्वप्नः प्रशस्यते ॥
ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वप्नात्प्रकुप्यतः ।
श्लेष्मपित्ते, दिवास्वप्नस्तस्मात्तेषु न शस्यते ॥
मेदस्विनः स्नेहनित्याः श्लेष्मलाः श्लेष्मरोगिणः ।
दूषीविषार्ताश्च दिवा न शयीरन् कदाचन ॥
हलीमकः शिरःशूलं स्तैमित्यं गुरुगात्रता ।
अङ्गमर्दोऽग्निनाशश्च प्रलेपो हृदयस्य च ॥
शोथारोचकहृल्लासपीनसार्धावभेदकाः ।
कोठोऽरुः पिडकाः कण्डूस्तन्द्रा कासो गलामयाः ॥
स्मृतिबुद्धिप्रमोहश्च संरोधः स्रोतसां ज्वरः ।
इन्द्रियाणामसामर्थ्यं विषवेगप्रवर्तनम् ॥
भवेन्नृणां दिवास्वप्नस्याहितस्य निषेवणात् ।
तस्माद्धिताहितं स्वप्नं बुद्ध्वा स्वप्यात्सुखं बुधः ॥

[चरकः]

भोजनात्प्रागदिवास्वापात्पाषाणमपि जीर्यति ।
भोजनान्ते दिवास्वापाद्वातपित्तकफोद्भवः ॥

[यो० र०]

गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्षिताः ।
अजीर्णिनः क्षताः क्षीणा वृद्धा बालास्तथाऽबलाः ॥
तृष्णातीसारशूलार्ताः श्वासिनो हिक्किनः कृशाः ।
पतिताभिहतोन्मत्ताः क्लान्ता यानप्रजागरैः ॥

क्रोधशोकभयक्लान्ता दिवास्वप्नोचिताश्च ये ।
सर्वे एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम् ॥
धातुसाम्यं तथा ह्येषां बलं चाप्युपजायते ।
श्लेष्मा पुष्णाति चाङ्गानि स्थैर्यं भवति चायुषः ॥

[च० सू० अ० २१]

दिवा वा यदि वा रात्रौ निद्रा सात्म्यीकृता तु यैः ।
न तेषां स्वपतां दोषो जाग्रतां चोपजायते ॥

[सु०]

उचितो हि दिवास्वापो नित्यं येषां शरीरिणाम् ।
वातादयः प्रकुप्यन्ति तेषामस्वपतां दिवा ॥

[भा० प्र०]

दिवामैथुन निषेधः

विद्वान को नहीं

आयुः क्षयभयाद्विद्वान्नाह्नि सेवेत कामिनीम् ।
अवशो यदि सेवेत तदा ग्रीष्मवसन्तयोः ॥

[भा० प्र०]

मध्यन्दिनीयंकर्म

धर्म्मोत्तराभिरर्थ्याभिः कथाभिस्त्रिगुणात्मभिः ।
मध्यंदिनस्य गमयेदिष्टशिष्टसहायवान् ॥

[अ० सं०]

(रात्रिचर्य्या)

सन्ध्यायां निषिद्धकर्माणि

एतानि पञ्च कर्माणि सन्ध्यायां वर्जयेद्बुधः ।
आहारं मैथुनं निद्रां सम्पाठं गतिमध्वनि ॥

भोजनाज्जायते व्याधिर्मैथुनाद् गर्भवैकृतिः ।
निद्रया निःस्वता पाठादायुर्हानिर्गतेर्भयम् ॥

[भा० प्र०]

ज्योत्स्नादीनां गुणाः

ज्योत्स्ना शीता स्मरानन्दप्रदा तृट्पित्तदाहहृत् ।
ततो हीनगुणः कुर्यादवश्यायोऽनिलं कफम् ॥
तमो भयावहं मोहदिङ्मोहजनकं भवेत् ।
पित्तहृत्कफहृत् कामवर्धनं क्लमकृच्च तत ॥

[भा० प्र०]

पृथक्पृथक् सर्वयामकर्तव्यम्

प्रदोषपश्चिमौ यामौ वेदाभ्यासेन तौ नयेत् ।
प्रहरद्वयं शयानो ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥

[दक्षस्मृतिः]

रात्रिभोजनम्

रात्रौ तु भोजनं कुर्यात्प्रथमप्रहरान्तरे ।
किञ्चिदूनं समश्नीयाद्दुर्जरं तत्र वर्जयेत् ॥

[भा० प्र०]

शयनासनम्

भुक्त्वा पूर्वोक्तमाचारं कृत्वा हृष्टमनाः शुचिः ।
देशे शुचावनाकीर्णे द्वित्राप्तपरिचारकः ॥
युक्तोपधानं स्वास्तीर्णं विस्तीर्णंविषमं सुखम् ।
जानुतुल्यं मृदु शुभं सेवेत शयनासनम् ॥

प्राग्दक्षिणशिराः पादावकुर्वाणो गुरून् प्रति ।
पूर्वापरदिशो भागे धर्ममेवानुचिन्तयन् ॥

[अ० सं०]

निशि स्वस्थमनास्तिष्ठेन्मौनी दण्डी सहायवान् ।
एवं दिनानि मे यान्तु चिन्तयेदिति सर्वदा ॥

[क्षे० कु०]

व्यवायः

शरीरे जायते नित्यं देहिनः सुरतस्पृहा ।
अव्यवायान्मेहमेदोवृद्धिः शिथिलता तनोः ॥ [भा० प्र०]
रात्रौ व्यवायं कुर्वीत योषिता निजया सह ।

(क्षे० कु०)

विवाहवयः

अथास्मै पञ्चविंशतिवर्षाय द्वादशवर्षां पत्नीमावहेत्,
पित्र्यधर्मार्थकामप्रजाः प्राप्स्यतीति ।

[सु० शा० अ० १०]

गर्भाधानकालः

पञ्चविंशे ततो वर्षे पुमान् नारी तु षोडशे ।
समत्वागतवीर्यौ तौ जानीयात्कुशलो भिषक् ॥
ऊनषोडशा*वर्षायामप्राप्तः पञ्चविंशतिम् ‡ ।
यदा धत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते ॥

---

* 'ऊनद्वादशवर्षायाम्' इति हस्तलिखितपुस्तकस्थः पाठः ।

[निर्णयसागरीयडल्हणटीकोपेतसुश्रुतटिप्पणी]

सङ्गमनविषये वाग्भटमतम्

‡ पूर्णषोड्शवर्षा स्त्री पूर्णविंशेन सङ्गता ।
शुद्धे गर्भाशये मार्गे रक्ते शुक्रेऽनिले हृदि ॥

जातो वा न चिरञ्जीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेन्द्रियः ।
तस्मादत्यन्तवालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

(सुश्रुतः)

ऋते वै षोडशाद्वर्षात्तथातिक्रान्तसप्ततेः ।
स्त्रियं कामयमानस्य जायते हि वलक्षयः ॥ (चे० कु०)
बालेति गीयते नारी यांवद्वर्षाणि षोडश ।
ततस्तु तरुणी ज्ञेया द्वात्रिंशद्वत्सरावधि ॥
तदूर्ध्वमधिरुढा स्यात्पञ्चाशद्वत्सरावधि ।
वृद्धा तत्परतो ज्ञेया सुरतोत्सववर्जिता ॥

(भा० प्र०)

* वयो रूपगुणोपेतां तुल्यशीलां कुलोद्भवाम् ।
अभिकामोऽभिकामां तु हृष्टो हृष्टामलङ्कृताम् ॥
सेवेत प्रमदां भुक्त्या वाजीकरणबृंहितः ।

(सु० चि० अ० २४)

निदाघशरदोर्बाला हिता विषयिणी मता ।
तरुणी शीतसमये प्रौढा वर्षावसन्तयोः ॥

(भा० प्र०)

बाला नवीनसुरते मुदिता तमिस्रे,
सञ्जायतेऽथ तरुणी महति प्रकाशे ।

वीर्यवन्तं सुतं सूते ततो न्यूनाब्दयोः पुनः ।
रोग्यल्पायुरधन्यो वा गर्भो भवति नैव वा ॥

[वा० शा० अ० १]

* कुलं च शीलंच सनाथता च विद्या च वित्तं च वपुर्वयश्च ।
एतान् गुणान् सप्त विचिन्त्य देया कन्या बुधैः शेषमचिन्तनीयम् ॥

(व्या० स्मृ०)

प्रौढ़ा प्रकाशतमसोः समुपैति सौख्यं,
वृद्धा तु न कचित जीवितहारिणी सा ॥
(वात्सायनः)

नित्यं बाला सेव्यमाना नित्यं वर्धयते बलम् ।
तरुणी ह्रासयेच्छक्तिं प्रौढोद्भावयते जराम् ॥
सद्योमांसं नवं चान्नं बाला स्त्री क्षीरभोजनम् ।
घृतमुष्णोदके स्नानं सद्यः प्राणकराणि षट् ॥
पूतिमांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणं दधि ।
प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट् ॥
वृद्धोऽपि तरुणीं गत्वा तरुणत्वमवाप्नुयात् ।
वयोऽधिकां स्त्रियं गत्वा तरुणः स्थविरायते ॥
(भा० प्र०)

ऋतुकाले तु सुरतमवश्यं कारयेद्बुधः ।
स्त्रीनिःश्वासहतो ना हि दुर्भगत्वमवाप्नुयात् ॥
(भा० प्र०)

त्रिभिस्त्रिभिरहोभिर्हि समेयात्प्रमदां नरः ।
सर्वेष्वृतुषु घर्मे तु पक्षात्पक्षाद् व्रजेद् बुधः ॥
(सु० चि० अ० २४)

सेवेत कामतः कामं बलाद्वाजीकृतो हिमे ।
प्रकामं तु निषेवेत मैथुनं शिशिरागमे ॥
त्र्यहाद्वसन्तशरदोः पक्षाद्वर्षानिदाघयोः ।
(चरकः)

शीते रात्रौ दिवा ग्रीष्मे वसन्ते तु दिवा निशि ।
वर्षासु वारिदध्वाने शरत्सु सरसि स्मरः ॥
(भा० प्र०)

कुचेलां च कुशीलां च विधवां च परस्त्रियम्।
नारीं नीचकुलोद्भूतां त्यजेत्सम्यग्विचक्षणः॥
(क्षे० कु०)

रजस्वलामकामाञ्च मलिनामप्रियां तथा।
वर्णवृद्धां वयोवृद्धां तथा व्याधिप्रपीडिताम्॥
हीनाङ्गीं गर्भिणीं द्वेष्यां योनिदोषसमन्विताम्।
सगोत्रां गुरुपत्नीञ्च तथा प्रव्रजितामपि॥
सन्ध्यापर्वस्वगम्याञ्च नोपेयात्प्रमदां नरः।
गोसर्गे चार्धरात्रे च तथा मध्यन्दिनेषु च।
लज्जासमावहे देशे विवृतेऽशुद्ध एव च॥
क्षुधितो व्याधितश्चैव क्षुब्धचित्तश्च मानवः।
वातविण्मूत्रवेगी च पिपासु रतिदुर्बलः॥
(सु० चि० अ० २४)

नामेध्यां नाशस्तां नानिष्टरूपाचारोपचारां नादक्षां नादक्षिणां नाकामां नान्यकामां नान्यस्त्रियं नान्ययोनिं नायोनौ न चैत्य चत्वरचतुष्पथोपवनश्मशानाघातनसलिलौषधिद्विजगुरुसुरालयेषु न सन्ध्ययोः नातिथिषु ❋ नाशुचिर्नाजग्धभेषजो नाप्रणीत सङ्कल्पो नानुपस्थितप्रहर्षो नाभुक्तवान् नात्यशितो न विषमस्थो न मूत्रोच्चारपीडितो न श्रमव्यायामोपवासक्लमाभिहतो नाऽरहसि व्यवायं गच्छेत्। (चरकः)

नाजग्धभेषजोऽत्रवाक्ये भेषजशब्देन वाजीकरणौषधं ग्राह्यम्। उक्तञ्चतथा भगवता चरकेण:—

❋—अमावास्यामष्टमीञ्च पौर्णमासीं चतुर्दशीम्।
ब्रह्मचारी भवेन्नित्यमप्यृतौ स्नातको द्विजः॥
(मनु० अ० ४)

वाजीकरणमन्विच्छेत्पुरुषोनित्यमात्मवान् ।
तदायत्तौ हि धर्मार्थौ प्रीतिश्च यश एव च ॥
अपत्यसन्तानकरं यत्सद्यःसंप्रप्रहर्षणम् ।
वाजीवातिबलो येन यात्यप्रतिहतः स्त्रियः ॥
भवत्यतिप्रियः स्त्रीणां येन येनोपचीयते ।
जीर्यतोऽप्यक्षयं शुक्रं फलवद्येन दृश्यते ॥
प्रभूतशाखः शाखीव येन चैत्यो यथा महान् ।
भवत्यर्च्यो बहुमतः प्रजानां सुबहुप्रजः ॥
सन्तानमूलं येनेह प्रेत्य चानन्त्यमश्नुते ।
यशः श्रियं बलं पुष्टिं वाजीकरणमेव तत् ॥
पुत्रस्यायतनं ह्येतद् गुणाश्चैते सुताश्रयाः ।
वाजीकरणमग्र्यं च क्षेत्रं स्त्री या प्रहर्षिणी ॥
दृष्टा ह्येकैकशोऽप्यर्थाः परं प्रीतकराः स्मृताः ।
किं पुनः स्त्रीशरीरे ये सङ्घातेन व्यवस्थिताः ॥
सङ्घातो हीन्द्रियार्थानां स्त्रीषु नान्यत्र विद्यते ।
स्त्र्याश्रयो हीन्द्रियार्थो यः स प्रीतिजननोऽधिकम् ॥
स्त्रीषु प्रीतिर्विशेषेण स्त्रीष्वपत्यं प्रतिष्ठितम् ।
धर्मार्थौ स्त्रीषु लक्ष्मीश्च स्त्रीषु लोकाः प्रतिष्ठिताः ॥
सुरूपा यौवनस्था या लक्षणैर्या विभूषिता ।
या वश्या शिक्षिता या च सा स्त्री वृष्यतमा मता ॥
नानाभुक्त्या तु लोकस्य दैवयोगाच्च योषिताम् ।
तं तं प्राप्य विवर्धन्ते नरं रूपादयो गुणाः ॥
वयोरूपवचोहावैर्या यस्य परमाङ्गना ।
प्रविशत्याशु हृदयं दैवाद्वा कर्मणोऽपि वा ॥
हृदयोत्सवरूपा या या समानमनोरमा ।
समानसत्त्वा या वश्या या यस्य प्रीयते प्रिये ॥

या पाशभूता सर्वेषामिन्द्रियाणां परैर्गुणैः ।
यया वियुक्तो निस्त्रीकमरतिर्मन्यते जगत् ।
यस्या ऋते शरीरं ना धत्ते शून्यमिवेन्द्रियैः ।
शोकोद्वेगारतिभयैर्यां दृष्ट्वा नाभिभूयते ॥
याति यां प्राप्य विस्रम्भं दृष्ट्वा हृष्यत्यतीव याम् ।
अपूर्वामिव यां याति नित्यं हर्षातिवेगतः ॥
गत्वा गत्वाऽपि बहुशो यां तृप्तिं नैव गच्छति ।
सा स्त्री वृष्यतमा तस्य नानाभावा हि मानवाः ॥
अतुल्यगोत्रां वृष्यां च प्रहृष्टां निरुपद्रवाम् ।
शुद्धस्नातां व्रजेन्नारीमपत्यार्थी निरामयः ॥
अच्छायश्चैकशाखश्च निष्फलश्च यथा द्रुमः ।
अनिष्टगन्धश्चैकश्च निरपत्यस्तथा नरः ॥
चित्रदीपः सरः शुष्कमधातुर्धातुसन्निभः ।
निष्प्रजस्तृणपूलीति ज्ञातव्यः पुरुषाकृतिः ॥
अप्रतिष्ठश्च नग्नश्च शून्यश्चैकेन्द्रियश्च ना ।
मन्तव्यो निष्क्रियश्चैव यस्यापत्यं न विद्यते ॥
बहुमूर्तिर्बहुमुखो बहुव्यूहो बहुक्रियः ।
बहुचक्षुर्बहुज्ञानो बह्वात्मा च बहुप्रजः ॥
मङ्गल्योऽयं प्रशस्तोऽयं धन्योऽयं वीर्यवानयम् ।
बहुशाखोऽयमिति च स्तूयते ना बहुप्रजः ॥
प्रीतिर्बलसुखं वृत्तिर्विस्तारो विपुलं कुलम् ।
यशो लोकाः सुखोदर्कास्तुष्टिश्चापत्यसंश्रिता ॥
तस्मादपत्यमन्विच्छन् गुणांश्चापत्यसंश्रितान् ।
वाजीकरणनित्यः स्यादिच्छन् कामसुखानि च ॥
रजस्वलां प्राप्तवतो नरस्यानियतात्मनः ॥
दृष्ट्यायुस्तेजसा हानिरधर्म्मश्च ततो भवेत् ।

लिङ्गिनीं गुरुपत्नीञ्च सगोत्रामथ पर्वसु ।
वृद्धाञ्च सन्ध्ययोश्चापि गच्छतो जीवितक्षयः ॥
गर्भिण्यां गर्भपीड़ा स्याद् व्याधितायां बलक्षयः ॥
हीनाङ्गीं मलिनां द्वेष्यां कामं बन्ध्यामसंवृते ।
देशेऽशुद्धे च शुक्रस्य मनसश्च क्षयो भवेत् ॥
क्षुधितः क्षुब्धचित्तश्च मध्यान्हे तृषितोऽबलः ।
स्थितस्य हानिं शुक्रस्य वायोः कोपञ्च विन्दति ॥
व्याधितस्य रुजा प्लीहा मृत्यर्मूर्च्छा च जायते।
प्रत्यूषस्यर्द्धरात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः ॥
तिर्य्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैव च ।
उपदंशस्तथा वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः ॥
उच्चारिते मूत्रिते च रेतसश्च विधारणे ।
उत्ताने च भवेच्छीघ्रं शुक्राश्मर्य्यास्तु सम्भवः ॥
रेतसश्चातिमात्रन्तु मूर्द्धावरणमेव च ।
स्थितावुत्तानशयने विशेषेणैव गर्हितम् ॥
क्रीड़ायामपि मेधावी हितार्थी परिवर्जयेत् ।
सर्वं परिहरेत्तस्मादेतल्लोकद्वये हितम् ।
शुक्रं चोपस्थितं मोहान्न सन्धार्य्यं कथञ्चन ॥

(सु० चि० अ० २४)

न च न्युब्जां पार्श्वगतां वा संसेवेत, न्युब्जाया वातो बलवान् स योनिं पीडयति पार्श्वगताया दक्षिणे पार्श्वे श्लेष्मा संच्युतोऽपिदधाति गर्भाशयं, वामे पित्तं पार्श्वे; तस्याः पीडितं विदहति रक्तशुक्रं; तस्मादुत्ताना सती बीजं गृह्णीयात्, तस्या हि यथास्थानमवतिष्ठन्ते दोषाः । पर्याप्ते चैनां शीतोदकेन परिषिञ्चेत् । तत्रात्यशिता क्षुधिता पिपासिता भीता विमनाः शोकार्ता क्रुद्धाऽन्यं च पुमांसमिच्छन्ती मैथुने चातिकामा वा

नारी गर्भं न धत्ते विगुणां वा प्रजां जनयति। अतिबालामतिवृद्धां दीर्घरोगिणीमन्येन वा विकारेणोपसृष्टां वर्जयेत्; पुरुषेऽप्येत एव दोषाः अतः सर्वदोषवर्जितौ संसृज्येयातां संजातहर्षौ मैथुने चानुकूलाविष्टगन्धं स्वास्तीर्णं सुखं शयनमुपकल्प्य मनोज्ञं हितमशनमशित्वा; नात्यशितौ दक्षिणपादेन पुमान् वामपादेन स्त्री चारोहेत्; तत्र मन्त्रं प्रयुञ्जीत—अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठाऽसि धाता त्वा दधातु विधाता त्वा दधातु ब्रह्मवर्चसा भवेदिति।

"ब्रह्मा बृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्यस्तथाऽश्विनौ।
भगोऽथ मित्रावरुणौ पुत्रं वीरं दधातु मे॥"
इत्युक्त्वा संवसेताम्॥

(च० शा० अ० ८)

अन्यथागमने दोषाः

भ्रमक्लमोरुदौर्बल्यबलधात्विन्द्रियक्षयः।
अपर्वमरणं च स्यादन्यथागच्छतः स्त्रियम्॥

(वा०)

निषिद्धव्यवायाः

अत्याशितोऽधृतिः क्षुद्वान् दुःस्थिताङ्गः पिपासितः।
बालोवृद्धोऽन्यवेगार्तः त्यजेद्रोगी च मैथुनम्॥

(अ० हृ०)

अतिव्यवाये हानिः

अतिस्त्रीसम्प्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान्॥
शूलकासज्वरश्वासकार्श्यपाण्ड्वामयक्षयाः॥

अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ।
अतिप्रसंगाद्भवति शोषः शुक्रक्षयावहः ॥

(सु० चि० अ० २४)

स्त्रीषुसंयमेलाभाः

स्मृतिमेधायुरारोग्यपुष्टीन्द्रिययशोबलैः ।
अधिका मन्दजरसो भवन्ति स्त्रीषु संयताः ॥

(वा०)

सुरतान्ते सेवनीयम्

स्नानानुलेपनहिमानिलखण्डखाद्य-
शीताम्बुदुग्धरसयूषसुराप्रसन्नाः ।
सेवेत चानुशयनं विरतौ रतस्य-
तस्यैवमाशु वपुषः पुनरेतिधाम ॥

(वाग्भटः)

रजस्वलाचर्या

मासि मासि रजःस्त्रीणां रसजं स्रवति त्र्यहम् ।
वत्सराद् द्वादशादूर्ध्वं याति पञ्चाशतः क्षयम ॥ (वा०)
आर्तवस्रावदिवसादृतुः षोडशरात्रयः ।
गर्भग्रहणयोग्यस्तु स एव समयः स्मृतः ॥ (भा० प्र०)
पीनप्रसन्नवदनां प्रक्लिन्नात्ममुखद्विजाम् ।
नरकामां प्रियकथां स्रस्तकुक्ष्यक्षिमूर्धजाम् ॥
स्फुरद्भुजकुचश्रोणिनाभ्यूरुजघनस्फिचम् ।
हर्षौत्सुक्यपराञ्चापि विद्यादृतुमतीमिति ॥

(सु० शा० अ० ३)

ऋतौ प्रथमदिवसात्प्रभृति ब्रह्मचारिणी दिवास्वापाञ्जनाश्रुपातस्नानानुलेपनाभ्यङ्गनखच्छेदनप्रधावनहसनकथनातिशब्दश्रवणावलेखनानिलायासान् परिहरेत् । किङ्कारणं ? दिवा स्वपन्त्याः स्वापशीलोऽञ्जनादन्धो रोदनाद्विकृतदृष्टिः स्नानानुलेपनाद्दुःखशीलस्तैलाभ्यङ्गात् कुष्ठी नखापकर्त्तनात कुनखी प्रधावनाच्चञ्चलो हसनाच्छ्यावदन्तौष्ठतालुजिह्वः प्रलापी चातिकथनादतिशब्दश्रवणाद्बधिरोऽवलेखनात्खलतिर्मारुतायाससेवनादुन्मत्तो गर्भो भवतीत्येवमेतान् परिहरेत् । दर्भसंस्तरशायिनीं करतलशरावपर्णान्यतमे हविष्यभोजिनीं त्र्यहञ्च भर्त्तुः संरक्षेत् । ततः शुद्धस्नातां चतुर्थेऽहन्यहतवाससमलङ्कृतां कृतमंगलस्वस्तिवाचनां भर्त्तारं दर्शयेत् । तत् कस्य हेतोः ?

पूर्व्वं पश्येदृतुस्नाता यादृशं नरमङ्गना ।
तादृशं जनयेत पुत्रं भर्त्तारं दर्शयेदतः ॥

ततो विधानं पुत्रीयमुपाध्यायः समाचरेत ।
कर्म्मान्ते च क्रमं ह्येनमारभेत विचक्षणः ॥

गर्भाधानविधिः

ततोऽपराह्ले पुमान् मासं ब्रह्मचारी सर्पिः स्निग्धः सर्पिःक्षीराभ्यां शाल्योदनं भुक्त्वा मासं ब्रह्मचारिणीं तैलस्निग्धां तैलमाषोत्तराहारां नारीमुपेयाद्रात्रौ सामादिभिरभिविश्वास्य विकल्प्यैवञ्चतुर्थ्यां षष्ठ्यामष्टम्यां दशम्यां द्वादश्यां चोपेयादिति पुत्रकामः ।

एषूत्तरोत्तरं विद्यादायुरारोग्यमेव च ।
प्रजासौभाग्यमैश्वर्य्यं बलञ्च दिवसेषु वै ॥

अतः परं पञ्चम्यां सप्तम्यां नवम्यामेकादश्याञ्च स्त्रीकामः । त्रयोदशीप्रभृतयो निन्द्याः ।

युग्मेषु तु पुमान् प्रोक्तो दिवसेष्वन्यथाबला ।
पुष्पकालेशुचिस्तस्मादपत्यार्थीस्त्रियंव्रजेत् ॥ (सु०)

तत्र प्रथमे दिवसे ऋतुमत्यां मैथुनगमनमनायुष्यं पुंसां भवति। यश्च तत्राधीयते गर्भः स प्रसवमानो विमुच्यते। द्वितीयेऽप्येवं सूतिकागृहे वा । तृतीयेऽप्येवमसम्पूर्णाङ्गोऽल्पायुर्वा भवति । चतुर्थे तु सम्पूर्णाङ्गो दीर्घायुश्च भवति। न च प्रवर्तमाने रिक्ते बीजं प्रविष्टं गुणकरं भवति। यथा नद्यां प्रतिस्रोतःप्लाविद्रव्यं प्रक्षिप्तं प्रतिनिवर्तते नोर्ध्वं गच्छति तद्वदेव द्रष्टव्यम्। तस्मान्नियमवतीं त्रिरात्रं परिहरेत्। अतः परं मासादुपेयात् ।

नियतं दिवसेऽतीते संकुचत्यम्बुजं यथा ।
ऋतौ व्यतीते नार्यास्तु योनिःसंव्रियते यथा ॥
(सु० शा० अ० २)

स्वप्नः

निद्राहेतुः

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः ।
विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः ॥
(चरकः)

देहं विश्रमते यस्मात्तस्मान्निद्रा प्रकीर्तिता ।

निद्रान्तु वैष्णवीं पाप्मानमुपदिशन्ति सा स्वभावत एव सर्व्वप्राणिनोऽभिस्पृशति ॥

तत्र यदा संज्ञावहानि स्रोतांसि तमोभूयिष्ठः श्लेष्मा प्रतिपद्यते तदा तामसी नाम निद्रा सम्भवत्यनवबोधिनी सा प्रलयकाले। तमोभूयिष्ठानामहःसु निशासु च भवति। रजोभूयिष्ठानामनिमित्तम्। सत्वभूयिष्ठानामर्धरात्रे। क्षीणश्लेष्मणामनिलबहुलानां मनःशरीराभितापवताञ्च नैव सा वैकारिकी भवति ॥

भवन्ति चात्र ।
हृदयञ्चेतनास्थानमुक्तं सुश्रुत ! देहिनां ।
तमोऽभिभूते तस्मिंस्तु निद्रा विशति देहिनाम् ॥
निद्राहेतुस्तमः सत्वं बोधने हेतुरुच्यते ।
स्वभाव एव वा हेतुर्गरीयान् परिकीर्त्त्यते ॥

(सु० शा०)

निद्राप्रकाराः

तमोभवा श्लेष्मसमुद्भवा च मनः शरीरश्रमसंभवा च ।
आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी च रात्रिस्वभावप्रभवा च निद्रा ॥
रात्रिस्वभावप्रभवा मता या तां भूतधात्रीं प्रवदन्ति निद्राम् ।
तमोभवामाहुरघस्य मूलं, शेषं पुनर्व्याधिषु निर्दिशन्ति ॥

निद्राशक्तिः

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्श्यं वलावलम् ।
वृषता क्लीवता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च ॥

(चरक सू० अ० २१)

युक्तनिद्रागुणाः

सैव युक्ता पुनर्युङ्क्ते निद्रा देहं सुखायुषा ।
पुरुषं योगिनं सिद्ध्या सत्या बुद्धिरिवागता ॥

(चरक सू० अ० २१)

पुष्टिवर्णवलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम् ।
करोति धातुसाम्यञ्च निद्रा काले निषेविता ॥

(सु० चि० अ० २४)

देहवृत्तौ यथाऽऽहारः तथा स्वप्नः सुखो मतः ।

(चरक सू० अ० २१)

यथाकालमतो निद्रां रात्रौ* सेवेत सात्म्यतः ॥

(वा० सू० अ० ७)

भोजनानन्तरं निद्रा वातं हरति पित्तहृत् ।
कफं करोति वपुषः पुष्टिसौख्यं तनोति हि ॥

(भा० प्र०)

अयुक्तनिद्रादोषाः

अकालेऽतिप्रसंगाच्च नच निद्रा निषेविता ।
सुखायुषी परा कुर्यात्कालरात्रिरिवापरा ॥

(च० सू० अ० २१)

अकालशयनान्मोहज्वरस्तैमित्यपीनसाः ।
शिरोरुक्शोफहृल्लासस्रोतोरोधाग्निमन्दताः ।

(वा० सू०)

भुक्तमात्रस्य च स्वप्नाद्धन्त्यग्निं कुपितः कफः ।

(मा० नि०)

मितस्वप्ने लाभः

तस्मान्नजागृयाद्रात्रौ दिवास्वप्नञ्च वर्जयेत् ।
ज्ञात्वा दोषकरावेतौ बुधः स्वप्नं मितं चरेत् ॥
अरोगः सुमना ह्येवं बलवर्णान्वितो वृषः ।
नातिस्थूलकृशः श्रीमान् नरो जीवेत् समाः शतम् ॥

(सु० शा० अ० ४)

*—अहोरात्रे विभजते सूर्यो मानुषदैविके ।
रात्रिः स्वप्नाय भूतानां चेष्टायै कर्मणामहः ॥

(मनुः)

निद्राविशेषाः

रात्रौ जागरणं रूक्षं स्निग्धं प्रस्वपनं दिवा।
अरूक्षमनभिष्यन्दित्वासीनप्रचलायितम् ॥

(च० सू० अ० २१)

शयनं पित्तनाशाय वातनाशाय मर्दनम्।

(भा० प्र०)

कफमेदोविषार्त्तानां रात्रौ जागरणं हितम्।

(सु० शा० अ० ४)

असात्म्याज्जागरादर्धं प्रातः सुप्यादभुक्तवान्।

(वा० सू० अ० ७)

निद्रानाशे हेतवः

निद्रानाशोऽनिलात्पित्तान्मनस्तापात्क्षयादपि।
सम्भवत्यभिघाताच्च प्रत्यनीकैः प्रशाम्यति ॥

(सु० शा० अ० ४)

निद्रानाशाद्रोगोत्पत्तिः

निद्रानाशादङ्गमर्दशिरोगौरवजृम्भिकाः।
जाड्यं ग्लानिभ्रमापक्तितन्द्रारोगाश्च वातजाः ॥

(वा० सू० अ० ७)

निद्रानयनोपायाः

कान्ताबाहुलताश्लेषो निर्वृत्तिः कृतकृत्यता।

(वा० सू०)

अभ्यंगोत्सादनं स्नानं ग्राम्यानूपौदका रसाः।
शाल्यन्नं सदधि क्षीरं स्नेहो मद्यं मनः सुखम् ॥

मनसोऽनुगुणा गन्धाः शब्दाः संवाहनानि च ।
चक्षुषस्तर्पणं लेपः शिरसो वदनस्य च ॥
स्वास्तीर्णं शयनं वेश्म सुखं कालस्तथोचितः ।
आनयन्त्यचिरान्निद्रां प्रनष्टा या निमित्ततः ॥

(च० सू० अ० २१)

एतान्येव च भूयिष्ठं निद्रालुः परिवर्जयेत् ।

(अ० सं० सू०)

अहितनिद्रावारणोपायाः

(निद्रानाशहेतवो वा)

कायस्य शिरसश्चैव विरेकश्छर्दनं भयम् ।
चिन्ता क्रोधस्तथा धूमो व्यायामो रक्तमोक्षणम् ॥
उपवासोऽसुखा शय्या सत्त्वौदार्यं तमोजयः ।
निद्राप्रसंगमहितं वारयन्ति समुत्थितम् ॥
एत एव च विज्ञेया निद्रानाशस्य हेतवः ।
कार्यं कालो विकारश्च प्रकृतिर्वायुरेह च ॥

(च० सू० अ० २१)

नियतसमयेनिद्रागमनोपायः

ब्रह्मचर्यरते ग्राम्यसुखनिस्पृहचेतसः ।
निद्रासन्तोषतृप्तस्यस्वंकालं नातिवर्तते ॥

(वा० सू० अ० ७)

निशान्ते जलपाने गुणाः

कासश्वासातिसारज्वरपिडककटीकुष्ठकोठप्रकारान् ,
मूत्राघातोदरार्शःश्वयथुगलशिरःकर्णशूलाक्षिरोगान् ।

ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः सन्ति जन्तोः,
तांस्तानभ्यासयोगादपनयति पयः* पीतमन्ते निशायाः ॥
(भा० प्र०)

ब्रह्मचर्यम्

आहारशयनब्रह्मचर्यैर्युक्त्या प्रयोजितैः ।
शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः ॥
(वा० सू० अ० ७)

आहारो वर्णितः पूर्वं शयनञ्चापि वर्णितम् ।
स्वास्थ्यप्रदं सदा सेव्यं ब्रह्मचर्यन्तु वर्ण्यते ॥
स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
सङ्कल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः ।
विपरीतं ब्रह्मचर्यम्— (या० व०)
आयुरारोग्यसौख्यदम् ॥

वीर्यरक्षोपायाः

"प्रोक्तं मैथुनमष्टाङ्गं त्यजेद्ब्रह्मपरोऽथवा ।"
ऋतुकालाभिगामी स्यात्स्वदारानिरतः सदा ।
पर्ववर्जं व्रजेच्चैनां तद्व्रतो रतिकाम्यया ॥
(मनुः)

तीक्ष्णाम्लाद्यतिसेवाञ्च जह्यान्नित्यमतन्द्रितः ।
एवं रक्षितवीर्यः स्यात्स्वस्थवृत्तपरायणः ॥

---

*—अम्भसः प्रसृतीरष्टौरवावनुदिते पिबेत् ।
वातपित्तकफान् जित्वा जीवेद्वर्षशतं सुखी ॥

ब्रह्मचर्यफलम्

धर्म्यं यशस्यमायुष्यं लोकद्वयरसायनम् ।
अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम् ॥

(वा० सू०)

आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रक्ष्यमात्मनः ।
क्षये ह्यस्य वहून् रोगान् मरणं वा नियच्छति ॥
नैव देवा न गन्धर्वो न पिशाचा न राक्षसा ।
न चान्ये स्वयमक्लिष्टमुपक्लिश्यन्ति मानवम् ॥

(च०)

ऋतुचर्या

अथात ऋतुचर्याध्यायं व्याख्यास्यामः । कालो हि नाम भगवान् स्वयम्भूरनादिमध्यनिधनोऽत्र रसव्यापत्संपत्ती जीवितमरणे च मनुष्याणामायत्ते स सूक्ष्मामपि कलां न लीयत इति कालः संकलयति कालयति वा भूतानीति कालः । तस्य संवत्सरात्मनो भगवानादित्यो गतिविशेषेणाक्षिनिमेषकाष्ठाकलामुहुर्त्ताहोरात्रपक्षमासर्त्त्वयनसंवत्सरयुगप्रविभागं करोति । तत्र लघ्वक्षरोच्चारणमात्रोऽक्षिनिमेषः । पञ्चदशाक्षिनिमेषाः काष्ठा । त्रिंशत्काष्ठाः कलाः । विंशतिकलोमुहुर्तः कलादशभागश्च । त्रिंशन्मुहुर्त्तमहोरात्रम् । पञ्चदशाहोरात्राणि पक्षः । स च द्विविधः शुक्ल कृष्णश्च तौ मासः ॥

तत्र माघादयोद्वादशमासा द्विमासिकमृतुंकृत्वा षडृतवो भवन्ति । ते शिशिरवसन्तग्रीष्मवर्षाशरद्धेमन्ताः । तेषां तपस्तपस्यौ शिशिरः, मधुमाधवौवसन्तः, शुचिशुक्रौ ग्रीष्मः, नभोनभस्यौ वर्षा, इषोर्जौशरत, सहःसहस्यौ हेमन्त इति । त एते

शीतोष्णवर्षलक्षणाश्चन्द्रादित्ययोः कालविभागकरत्वादयने द्वे भवतो दक्षिणमुत्तरञ्च। अथ खल्वयने द्वे युगपत्संवत्सरो भवति। ते तु पञ्च युगमिति संज्ञां लभन्ते। स एष निमेषादियुगपर्यन्तः कालश्चक्रवत्परिवर्तमानः कालचक्रमुच्यत इत्येके।

(सु० सू० अ० ६)

तस्याशिताद्यादाहाराद्बलं वर्णश्च वर्धते।
यस्यर्तुसात्म्यं विदितं चेष्टाहारव्यपाश्रयम्॥

इह खलु संवत्सरं षडंगमृतुविभागेन विद्यात्। तत्रादित्यस्योदगयनमादानं च त्रीनृतून् शिशिरादीन् ग्रीष्मान्तान् व्यवस्येत् वर्षादीन् पुनर्हेमन्तान्तान् दक्षिणायनं विसर्गं च।

विसर्गे च पुनर्वायवो नातिरूक्षाः प्रवान्तीतरे पुनरादाने, सोमश्चाव्याहतबलः शिशिराभिर्भाभिरापूरयञ्जगदाप्यायति शश्वदतो विसर्गः सौम्यः आदानं पुनराग्नेयं, तावेतावर्कवायू सोमश्च कालस्वभावमार्गपरिगृहीताः कालर्तुरसदोषदेहबलनिर्वृत्तिप्रत्ययभूताः समुपदिश्यन्ते।

तत्र रविर्भाभिराददानो जगतः स्नेहं वायवस्तीव्ररूक्षाश्चोपशोषयन्तः शिशिरवसन्तग्रीष्मेष्वृतुषु यथाक्रमं रौक्ष्यमुत्पादयन्तो रूक्षान् रसान् तिक्तकषायकटुकांश्चाभिवर्धयन्तो नृणां दौर्बल्यमावहन्ति।

वर्षाशरद्धेमन्तेष्वृतुषु तु दक्षिणाभिमुखेऽर्के कालमार्गमेघवातवर्षाभिहतप्रतापे, शशिनि चाव्याहतबले, माहेन्द्रसलिलप्रशान्तसंतापे जगत्यरूक्षा रसाः प्रवर्धन्तेऽम्ललवणमधुराः; यथाक्रमं तत्र बलमुपचीयते नृणामिति॥

भवन्ति चात्र

मध्ये मध्यबलं, त्वंते श्रेष्ठमग्रे च निर्दिशेत्।
आदावन्ते च दौर्बल्यंविसर्गादानयोर्नृणाम्॥

(च० सू० अ० ६)

इह तु वर्षाशरद्धेमन्तवसन्तग्रीष्मप्रावृषःषड्ऋतवो* भवन्ति दोषोपचयप्रकोपोपशमनिमित्तम्। ते तु भाद्रपदाद्येन द्विमासिकेन व्याख्याताः। तद्यथा। भाद्रपदाश्वयुजौ वर्षा। कार्त्तिकमार्गशीर्षौ शरत्। पौषमाघौ हेमन्तः। फाल्गुनचैत्रौ वसन्तः। वैशाखज्येष्ठौ ग्रीष्मः। आषाढश्रावणौ प्रावृडिति। तत्र वर्षास्वोषधयस्तरुण्योऽल्पवीर्य्या आपश्चाप्रसन्नाः क्षितिमलप्रायास्ता उपयुज्यमाना नभसि मेघावतते जलप्रक्लिन्नायां भूमौ क्लिन्न-

---

टिप्पणी—

*—चयकोपशमा यस्मिन् दोषाणां सम्भवन्ति हि।
ऋतुषट्कं तदाख्यातं रवे राशिषु सङ्क्रमात्॥
ग्रीष्मो मेषवृषौ प्रोक्तौ प्रावृड् मिथुनकर्कयोः।
सिंहकन्ये स्मृता वर्षा तुलावृश्चिकयोः शरत्॥
धनुर्ग्राहौ च हेमन्तौ वसन्तः कुम्भमीनयो।

(शा० सं०)

संशोधनमधिकृत्यैते वर्षादय ऋतवः सञ्चयादिज्ञानार्थं पृथगुक्ता भगवता सुश्रुतेन। तथैव चरकेणाऽपि रोग भिषग्जितीये विमाने—

'हेमन्तो ग्रीष्मो वर्षा चेति शीतोष्णवर्षलक्षणास्त्रय ऋतवो भवन्ति। तेषामन्तरेष्वितरे साधारण लक्षणास्त्रय ऋतव प्रावड्शरद्वसन्ता इति। प्रावृडिति प्रथमः प्रविष्टः कालः तस्यानुबन्धो हि वर्षा, एवमेते संशोधनमधिकृत्य षड् विभज्यन्ते ऋतव इति।

(च० वि० स्था० अ० ८)

शिशिरादयस्तु रसं वलञ्चधिकृत्योक्ताः।

अन्ये त्वन्यथा व्याख्यानयन्ति—गङ्गाया दक्षिणे कूले

देहानां प्राणिनां शीतवातविष्टब्धाग्नीनां विदह्यन्ते विदाहात् पित्तसञ्चयमापादयन्ति स सञ्चयः शरदि प्रविरलमेघे वियत्युपशुष्यति पङ्केऽर्ककिरणप्रविलापितः पैत्तिकान् व्याधीन् जनयति। ता एवौषधयः कालपरिणामात् परिणतवीर्य्या बलवत्यो हेमन्ते भवन्त्यापश्च प्रसन्नाः स्निग्धा अत्यर्थं गुर्व्यस्ता उपयुज्यमाना मन्दकिरणत्वाद्भानोः सतुषारपवनोपस्तम्भितदेहानां देहिनामविदग्धाः स्नेहाच्छैत्याद्गौरवादुपलेपाच्च श्लेष्मणः सञ्चयमापादयन्ति स सञ्चयो वसन्तेऽर्करश्मिप्रविलापित ईषत्स्तब्धदेहानां देहिनां श्लैष्मिकान् व्याधीन् जनयति। ता एवौषधयो निदाघे निःसारा रूक्षा अतिमात्रं लघ्व्यो भवन्त्यापश्च ता उपयुज्यमानाः सूर्य्य प्रतापोपशोषितदेहानां देहिनां रौक्ष्याल्लघुत्वाद्वैशद्याच्च वायोः सञ्चयमापादयन्ति स सञ्चयः प्रावृषि चात्यर्थं जलोपक्लिन्नायां भूमौ क्लिन्नदेहानां प्राणिनां शीतवातवर्षेरितो वातिकान् व्याधीन् जनयति। एवमेष दोषाणां सञ्चयप्रकोपहेतुरुक्तः।

तत्र वर्षाहेमन्तग्रीष्मेषु सञ्चितानां दोषाणां शरद्वसन्तप्रावृट्

टिप्पणी

वर्षा बहु भवति तेन तत्र प्रावृडादिक्रमः। गङ्गोत्तरे कूले शीतं बहु भवति तेन तत्र हेमन्त शिशिरौ भवतः। उक्तं हि काश्यपेन—

भूयो वर्षति पर्जन्यो गङ्गाया दक्षिणे जलम्।
तेन प्रावृड्वर्षाख्यौ ऋतू तेषां प्रकल्पितौ॥
गङ्गाया उत्तरे कूले हिमवदम्बुसङ्गमे।
भूयः शीतमतस्तेषां हेमन्तशिशिरावृतू॥ इति॥
अयंगयदासाचार्य्येण दूषित इति डल्हणः।

सु च प्रकुपितानां निर्हरणं कर्त्तव्यम्। तत्र पैत्तिकानां व्याधीना-मुपशमो हेमन्ते श्लैष्मिकाणां निदाघे वातिकानां घनात्यये स्वभावत एव त एते सञ्चयप्रकोपोशमा व्याख्याताः।

तत्र पूर्व्वाह्णे वसन्तस्य लिङ्गं मध्याह्ने ग्रीष्मस्यापराह्णे प्रावृषः प्रदोषे वार्षिकं शारदमर्द्धरात्रे प्रत्यूषसि हैमन्तमुपलक्षयेत्। एवमहोरात्रमपि वर्षमिव शीतोष्णवर्षलक्षणं दोषोपचयप्रकोपोपशमैर्जानीयात्।

तत्राव्यापन्नेष्वृतुष्वव्यापन्ना ओषधयो भवन्त्यापश्च ता उपयुज्यमानाः प्राणायुर्बलवीर्य्यौजस्कर्य्यो भवन्ति।

ऋतूनामत ऊर्ध्वमव्यापन्नानां लक्षणान्युपदेक्ष्यामः।
वायुर्वात्युत्तरः शीतो रजोधूमकुला दिशः।
छन्नस्तुषारैः सविता हिमानद्धा जलाशयाः॥
दर्पिता ध्वाङ्क्षखड्गाह्वमहिषोरभ्रकुञ्जराः।
रोध्रप्रियङ्गुपुन्नागाः पुष्पिता हिमसाह्वये॥
शिशिरे शीतमधिकं वातवृष्ट्याकुला दिश।
शेषं हेमन्तवत् सर्व्वं विज्ञेयं लक्षणं बुधैः॥
दिशो वसन्ते विमलाः काननैरुपशोभिताः।
किंशुकाम्भोजवकुलचूताशोकादिपुष्पितैः॥
कोकिलाषट्पदगणैरुपगीता मनोहराः।
दक्षिणानिलसंवीताः सुमुखाः पल्वलोज्ज्वलाः॥
ग्रीष्मे तीक्ष्णांशुरादित्यो मारुतो नैर्ऋतोऽसुखः।
भूस्तमा सरितस्तन्व्यो दिशः प्रज्वलिता इव॥
भ्रान्तचक्राह्वयुगलाः पयःपानाकुला मृगाः।
ध्वस्तवीरुत्तृणलता विपर्णाकिंतपादपाः॥
प्रावृष्यम्बरमानद्धं पश्चिमानिलकर्षितैः॥
अम्बुदैर्विद्युदुद्योतप्रस्रुतैस्तुमुलस्वनैः॥

कोमलश्यामशष्पाढ्या शक्रगोपोज्ज्वला मही ।
कदम्बनीपकुटजसर्ज्जकेतकिभूषिता ॥
तत्र वर्षासु नद्यम्भः पूरोद्भ्रान्ततटद्रुमाः ।
वाप्यः प्रोत्फुल्लकुमुदनीलोत्पलविराजिताः ॥
भूरव्यक्तस्थलश्वभ्रा बहुशस्योपशोभिता ।
नातिगर्जत्स्रवन्मेघनिरुद्धार्कग्रहं नभः ॥
बभ्रुरुष्णः शरद्यर्कः श्वेताभ्रविमलं नभः ।
तथा सरांस्यम्बुरुहैर्भान्ति हंसांसघट्टितैः ॥
पङ्कशुष्कद्रुमाकीर्णा निम्नोन्नतसमेषु भूः ।
वाणासनप्राह्वबन्धूककाशासनविराजिता ॥
स्वगुणैरतियुक्तेषु विपरीतेषु वा पुनः ।
विषमेष्वपि वा दोषाः कुप्यन्त्यृतुषु देहिनाम् ॥
हरेद्वसन्ते श्लेष्माणं पित्तं शरदि निर्हरेत् ।
वर्षासु शमयेद्वायुं प्राग्विकारसमुच्छ्रयात् ॥
(सु० सू० अ० ६)

हिमर्तुचर्या

शीते शीतानिलस्पर्शसंरुद्धो बलिनां बली ।
पक्ता भवति हेमन्ते मात्रा द्रव्यगुरुक्षमः ॥
स यदा नेन्धनं युक्तं लभते देहजं तदा ।
रसं हिनस्त्यतो वायुः शीतः शीते प्रकुप्यति ।
(च० सू० अ० ६)

अतोहिमेऽस्मिन्सेवेत*स्वाद्वम्लुलवणान् रसान् ॥
(वा० सू० अ० ३)

*—हेमन्तेलवणक्षारतिक्ताम्लकटुकोत्कटं, ससर्पिस्तैलमहिमशनंहितमुच्यते ।

वर्जयेदन्नपानानि लघूनि वातलानि च ।
प्रवातं प्रमिताहारमुदमन्थं हिमागमे ॥

(च० सू० अ० ३)

दैर्ध्यान्निशानामेतर्हि प्रातरेव बुभुक्षितः ।
अवश्यकार्यं सम्भाव्य यथोक्तं शीलयेदनु ॥
वातघ्नतैलैरभ्यंगं मूर्ध्नि तैलं विमर्दनम् ।
नियुद्धं कुशलैः सार्धं पादाघातं च युक्तितः ॥
कषायापहृतस्नेहस्ततः स्नातो यथाविधि ।
कुंकुमेन सदर्पेण प्रदिग्धोऽगुरुधूपितः ।
रसान् स्निग्धान् पलं‡ पुष्टं गौडमच्छसुरां सुराम् ।
गोधूमपिष्टमाषेक्षु क्षीरोत्थविकृतीः शुभाः ॥
नवमन्नं वसां तैलं शौचकार्ये सुखोदकम् ।
प्रवाराजिनकौशेयप्रवेणीकौचवास्तृतम् ॥
उष्णस्वभावैर्लघुभिः प्रावृतः शयनं भजेत् ।
युक्त्यार्ककिरणान् स्वेदं पादत्राणं च सर्वदा ॥
पीवरोरुस्तनश्रोण्यः समदाः प्रमदाः प्रियाः ।
हरंति शीतमुष्णांग्यो धूपकुंकुमयौवनैः ॥
अंगारतापसंतप्तगर्भभूवेश्मचारिणः ।
शीतपारुष्यजनितो न दोषो जातु जायते ॥

(वा० सू० अ० ३)

अग्निर्वातकफस्तम्भशीतवेपथुनाशनः ।
आमाभिष्यन्दजरणो रक्तपित्तप्रदूषणः ॥

(सु० चि० अ० २४)

---

‡ औदकानूपविलेशयप्रसहानां मांसानीत्यर्थः ।
(पृ० १०३ टिप्पण्याः प्रमाणमिदम्)

शिशिरर्तुचर्या

हेमन्तशिशिरे तुल्ये शिशिरेऽल्पं विशेषणम् ।
रौक्ष्यमादानजं शीतं मेघमारुतवर्षजम् ॥
तस्माद्धैमन्तिकः सर्वः शिशिरे विधिरिष्यते ।
निवातमुष्णमधिकं शिशिरे गृहमाश्रयेत् ॥
कटुतिक्तकषायाणि वातलानि लघूनि च ।
वर्जयेदन्नपानानि शिशिरे शीतलानि च ॥
(च० सू० अ० ६)

वसन्तर्तुचर्या

हेमन्ते* निचितःश्लेष्मा शैत्याच्छीतशरीरिणाम् ।
औष्ण्याद्वसन्ते कुपितः कुरुते च गदान् बहुन् ॥
ततोऽम्लमधुरस्निग्धलवणानि गुरूणि च ।
वर्जयेद्वमनादीनि कर्म्माण्यपि च कारयेत् ॥
षष्टिकान्नं यवान् शीतान् मुद्गान् नीवारकोद्रवान् ।
लावादिविष्किररसैर्दध्याद्यूषैश्च युक्तितः ॥
पटोलनिम्बवार्त्ताकुतिक्तकैश्च हिमात्यये ।
भजेन्मध्वासवारिष्टान् सीधुमाध्वीकमाधवान् ॥
व्यायाममञ्जनं धूमं तीक्ष्णञ्च कवलग्रहम् ।
सुखाम्बुना च सर्व्वार्थान् सेवेत कुसुमागमे ।
तीक्ष्णरूक्षकटुक्षारकषायं कोष्णमद्रवम् ॥
यवमुद्गमधुप्रायं वसन्ते भोजनं हितम् ।

---

*अत्रहेमन्तान्तर्भूतत्वाच्छिशिरस्यहेमन्तशब्देन शिशिर एव बोध्यः ।
तथाहवाग्भटःकफश्चितोहिशिशिरेवसन्तेर्काशुतापितः इति ।

व्यायामोऽत्र नियुद्धाध्वशिलानिर्व्वातजो हितः ।
उत्सादनं तथा स्नानं वनिताः काननानि च ॥
सेवेत निर्हरेच्चापि हेमन्तोपचितं कफम् ।
शिरोविरेकवमननिरूहकवलादिभिः ॥
वर्ज्जयेन्मधुरस्निग्धदिवास्वप्नगुरुद्रवान् ।

(सु० उ० अ० ६४)

वसन्ते भ्रमणं पथ्यम्

(भा० प्र०)

दक्षिणानिलशीतेषु परितो जलवाहिषु ।
अदृष्टनष्टसूर्येषु मणिकुट्टिमकांतिषु ॥
परपुष्टविघुष्टेषु कामकर्मांतभूमिषु ॥
विचित्रपुष्पवृक्षेषु काननेषु सुगंधिषु ।
गोष्ठीकथाभिश्चित्राभिर्मध्याह्नं गमयेत्सुखी ॥

(वा० सू०)

ग्रीष्मर्तुचर्या

तीक्ष्णांशुरतितीक्ष्णांशुर्ग्रीष्मे संक्षिपतीव यत् ।
प्रत्यहं क्षीयते श्लेमा तेन वायुश्च वर्धते ॥
अतोऽस्मिन् पटुकटूवम्लव्यायामार्ककरांस्त्यजेत् ।
भजेन्मधुरमेवान्नं लघु स्निग्धं हिमं द्रवम् ।
सुशीततोयसिक्तांगो लिह्यात्सक्तून् सशर्करान् ॥
मद्यं न पेयं पेयं वा स्वल्पं सुबहुवारि वा ।
अन्यथा शोफशैथिल्यदाहमोहान् करोति तत् ॥
कुन्देन्दुधवलं शालिमश्नीयाज्जांगलैः पलैः ।
पिबेद्रसं नातिघनं रसालां रागखांडवौ ॥
पानकं पंचसारं वा नवमृद्भाजनस्थितम् ।

मोचचोचदलैर्युक्तं म्लं समृन्मयशुक्तिभिः ॥
पाटलावासितं चांभः सकर्पूरं सुशीतलम् ।
शशांककिरणान् भक्ष्यान् रजन्यां भक्षयन् पिबेत ॥
ससितं माहिषं क्षीरं चन्द्रनक्षत्रशीतलम् ।
अभ्रंकषमहाशालतालरुद्धोष्णरश्मिषु ॥
वनेषु माधवीश्लिष्टद्राक्षास्तबकशालिषु ।
सुगंधिहिमपानीयसिच्यमानपटालिके ॥
कायमाने चिते चूतप्रवालफललुंबिभिः ।
कदलीदलकल्हारमृणालकमलोत्पलैः ॥
कल्पिते कोमलैस्तल्पे हसत्कुसुमपल्लवे ।
मध्यंदिनेऽर्कतापार्तः स्वप्याद्धारागृहेऽथवा ॥
पुस्तस्त्रीस्तनहस्तास्यप्रवृत्तोशीरवारिणि ।
निशाकरकराकीर्णे सौधपृष्ठे निशासु च ॥
आसना स्वस्थचित्तस्य चंदनार्द्रस्य मालिनः ।
निवृत्तकामतंत्रस्य सुसूक्ष्मतनुवाससः ॥
जलार्द्रास्तालवृंतानि विस्तृताः पद्मिनीपुटाः ।
उत्क्षेपाश्च मृदूत्क्षेपा जलवर्षिहिमानिलाः ॥
कर्पूरमल्लिकामाला हाराः सहरिचंदनाः ।
मनोहरकलालापाः शिशवः सारिकाः शुकाः ॥
मृणालवलयाः कांताः प्रोत्फुल्लकमलोज्ज्वलाः ।
जंगमा इव पद्मिन्यो हरंति दयिताः क्लमम् ॥
(वा० सू० अ० ३)

वर्षर्तुचर्या

आदानग्लानवपुषामग्निः सन्नोऽपि सीदति ।
वर्षासु दोषैः दुष्यंति तेम्बुलंबांबुदेऽम्बरे ॥

सतुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च ।
भूबाष्पेणाम्लपाकेन मलिनेन च वारिणा ॥
वह्निनैव च मंदेन तेष्वित्यन्योन्यदूषिषु ।
भजेत्साधारणं सर्वमूष्मणस्तेजनं च यत् ॥
आस्थापनं शुद्धतनुर्जीर्णं धान्यं रसान् कृतान् ।
जांगलं पिशितं यूषान् मध्वरिष्टं चिरंतनम् ॥
मस्तु सौवर्चलाढ्यं वा पंचकोलावचूर्णितम् ।
दिव्यं कौपं शृतञ्चाम्भो भोजनं त्वतिदुर्दिने ॥
व्यक्ताम्ललवणस्नेहं संशुष्कं क्षौद्रवल्लघु ।
अपादचारी सुरभिः सततं धूपिताम्बरः ॥
हर्म्यपृष्ठे वसेद्बाष्पशीतशीकरवर्जिते ॥
नदीजलोदमन्थाहः स्वप्नायासातपांस्त्यजेत ॥
(वा० सू० अ० ३)

प्रघर्षोद्वर्तनस्नानगन्धमाल्यपरो भवेत् ।
लघुशुद्धाम्बरः स्थानं भजेदक्लेदि वार्षिकम् ॥
(च० सू० अ० ६)

शरदृतुचर्य्या

वर्षाशीतोचिताङ्गानां सहसैवार्करश्मिभिः ।
तप्तानामाचितं पित्तं प्रायः शरदि कुप्यति ॥
तत्रान्नपानं मधुरं लघु शीतं सतिक्तकम् ।
पित्तप्रशमनं* सेव्यं मात्रया सुप्रकाङ्क्षितैः ॥
लावान् कपिञ्जलानेणानुरभ्रान्छरभान्छशान् ।
शालीन् सयवगोधूमान् सेव्यानाहुर्घनात्यये ॥

*—शालिमुद्गसिता धात्रीपटोलमधुजाङ्गलम् ।
(वा० सू० अ० ३)

तिक्तस्य सर्पिषः पानं विरेको रक्तमोक्षणम् ।
धाराधरात्यये कार्यमातपस्य च वर्जनम् ॥
वसां तैलमवश्यायमौदकानूपमामिषम् ।
क्षारं दधि दिवास्वप्नं प्राग्वातं चात्र वर्जयेत् ॥
दिवा सूर्यांशुसंतप्तं निशि चन्द्रांशुशीतलम् ।
कालेन पक्वं निर्दोषमगस्त्येनाविषीकृतम् ॥
हंसोदकमिति ख्यातं शारदं विमलं शुचि ।
स्नानपानावगाहेषु हितमम्बु यथाऽमृतम् ॥
शारदानि च माल्यानि वासांसि विमलानि च ।
शरत्काले प्रशस्यन्ते प्रदोषे चेन्दुरश्मयः ॥
इत्युक्तमृतुसात्म्यं यच्चेष्टाहारव्यपाश्रयम् ।
उपदेशे यदौचित्यादोकसात्म्यं तदुच्यते ॥
देशानामामयानां च विपरीतगुणं गुणैः ।
सात्म्यमिच्छन्ति सात्म्यज्ञाश्चेष्टितं चाद्यमेव च ॥
(च० सू० अ० ६)

ऋतुपरत्वेन पाननियमः

वर्षासु न पिबेत्तोयं पिबेच्छरदि मात्रया ।
वर्षासु चतुरो मासान्मात्रावदुदकं पिबेत् ॥
उष्णे हैमे वसन्ते च कामं ग्रीष्मे तु शीतलम् ।
हेमन्ते च वसन्ते च सीध्वरिष्टौ पिबेन्नरः ॥
शृतशीतं पिबेद् ग्रीष्मे प्रावृट्काले रसं पिबेत् ।
यूषं वर्षति तस्यान्ते प्रपिबेच्छीतलं जलम् ॥
स्वस्थ एवमतोऽन्यस्तु दोषाहारमतानुगः ।
(सु० चि० अ० २४)

ऋतुभेदेन भिन्नभिन्नरससेवनम्

यस्मिन् यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाः कुप्यन्ति देहिनाम्
तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्तेते विजानता ॥

(सु० चि० अ० २४)

शीते वर्षासु चाद्यांस्त्रीन् वसन्तेऽन्त्यान् रसान् भजेत् ।
स्वादुं निदाघे शरदि स्वादुतिक्तकषायकान् ॥
शरद्वसन्तयो रूक्षं शीतं घर्मघनान्तयोः ।
अन्नपानं समासेन विपरीतमतोऽन्यदा ।
नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ॥
ऋत्वोरंत्यादिसप्ताहावृतुसंधिरिति स्मृतः ।
तत्र पूर्वो विधिस्त्याज्यः सेवनीयोऽपरः क्रमात् ॥
असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ।

(वा० सू० अ० ३)

कार्तिकस्य दिनान्यष्टावष्टाविग्रहणस्य च ।
यमदंष्ट्रा *समाख्याता स्वल्पभुक्तो हि जीवति ॥

(शाङ्र्गधरः)

ऋतुपरत्वेनहरीतकीसेवनम्

हरीतकी मनुष्याणां मातेव हितकारिणी ।
कदाचित् कुप्यते माता नोदरस्था हरीतकी ॥

(भा० प्र०)

---

*—वैद्यानां शारदी माता पिता च कुसुमाकरः ।
यमदंष्ट्रा स्वसा प्रोक्ता हितभुङ्मितभुग्गिरः ॥

ग्रीष्मे तुल्यगुडां सुसैन्धवयुतां मेघावनद्धाम्बरे-
सार्धं शर्करया शरद्यमलया शुण्ठ्या तुषारागमे ।
पिप्पल्या शिशिरे वसन्तसमये क्षौद्रेण संयोजितां-
राजन् प्राप्य हरीतकीमिव रुजो नश्यन्तु ते शत्रवः ॥ *
(भ० वि० नि०)

ऋतावृतौ य एतेन विधिना वर्तते नरः ।
घोरानृतुकृतान्रोगान्नाप्नोति स कदाचन ॥
(सु० उ० अ० ६४)

सद्वृत्तम्

तत्रेन्द्रियाणां समनस्कानामनुपतापाय प्रकृतिभावे प्रयतितव्यमेभिर्हेतुभिः; तद्यथा – सात्म्येन्द्रियार्थसंयोगेन, बुद्ध्या सम्यगवेक्ष्यावेक्ष्य कर्मणां सम्यक्प्रतिपादनेन, देशकालात्मगुणविपरीतोपसेवनेन चेति । तस्मादात्महितं चिकीर्षता सर्वेण सर्वं सर्वदा स्मृतिमास्थाय सद्वृत्तमनुष्ठेयम । तद्ध्यनुतिष्ठन् युगपत्संपादयत्यर्थद्वयमारोग्यमिन्द्रियविजयं चेति ।

तत्सद्वृत्तमखिलेनोपदेक्ष्यामः । तद्यथा—देवगोब्राह्मणगुरुवृद्धसिद्धाचार्यानर्चयेत्, अग्निमुपाचरेत्, ओषधीः प्रशस्ता धारयेत्, द्वौ कालावुपस्पृशेत्, मलायनेष्वभीक्ष्णं पादयोश्च वैमल्यमादध्यात्, त्रिः पक्षस्य केशश्मश्रुलोमनखान् संहारयेत्, नित्यमनुपहतवासाः सुमनाः सुगन्धिः स्यात् ।

साधुवेशः, प्रसाधितकेशो, मूर्धश्रोत्रघ्राणपादतैलनित्यो, धूमपः, पूर्वाभिभाषी, सुमुखो; दुर्गेष्वभ्युपपत्ता, होता, यष्टा, दाता,

* हरीतकीसेवनेन मलावरोधाभावाद्दीप्ताग्नित्वाच्च सदा स्वास्थ्यमनुवर्तते ।

चतुष्पथानां नमस्कर्ता, बलीनामुपहर्ता, अतिथीनां पूजकः पितृभ्यः पिण्डदः, काले हितमितमधुरार्थवादी*, वश्यात्मा, धर्मात्मा, हेतावीर्षुः, फलेनेर्षुः, निश्चिन्तो, निर्भीको, धीमान् ह्रीमान्, महोत्साहो, दक्षः, क्षमावान्, धार्मिकः, आस्तिको, विनयबुद्धिविद्याभिजनवयोवृद्धसिद्धाचार्याणामुपासिता, छत्री दण्डी मौली सोपानत्को युगमात्रदृग्विचरेत्, मङ्गलाचारशीलः, कुचेलास्थिकण्टकामेध्यकेशतुषोत्करभस्मकपालस्नानबलिभूमीनां परिहर्ता, प्राक् श्रमाद्व्यायामवर्जी स्यात्, सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात्, क्रुद्धानामनुनेता, भीतानामाश्वासयिता, दीनानामभ्युपपत्ता, सत्यसंधः सामप्रधानः† परपरुषवचनसहिष्णुः, अमर्षघ्नः, प्रशमगुणदर्शी रागद्वेषहेतूनां हन्ता ।

नानृतं ब्रूयात्, नान्यस्वमाददीत, नान्यस्त्रियमभिलषेन्नान्यश्रियं, नवैरं रोचयेत्, न कुर्यात्पापं, न पापेऽपि पापी स्यात्, नान्यदोषान् ब्रूयात्, नान्यरहस्यमागमयेत, नाधार्मिकैर्न नरेन्द्रद्विष्टैः सहासीत नोन्मत्तैर्न पतितैर्न भ्रूणहन्तृभिर्न क्षुद्रैर्न दुष्टैः, न दुष्टयानान्यारोहेत्, न जानुसमं कठिनमासनमध्यासीत, नानास्तीर्णमनुपहितमविशालमसमं वा शयनं प्रपद्येत, न गिरिविषममस्तकेष्वनुचरेत्, न द्रुममारोहेत्, न जलोग्रवेगमवगाहेत, कूलच्छायां नोपासीत, नाग्न्युत्पातमभितश्चरेत्, नोच्चैर्हसेत्, न शब्दवन्तं मारुतं मुञ्चेत्, नासंवृतमुखो जृम्भां क्षवथुं हास्यं वा प्रवर्तयेत्, न नासिकां कुष्णीयात्, न दन्तान् विघट्टयेत्,

---

*—सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम् ।
प्रियञ्च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ॥

†—भद्रभद्रमितिब्रूयाद् भद्रमित्येव वा वदेत् ।
शुष्कवैरं विवादं च न कुर्यात्केनचित् सह ॥

[मनुः]

न नखान् वादयेत्, नास्थीन्यभिहन्यात्, न भूमिं विलिखेत्, न छिन्द्यात्तृणं, न लोष्ट्रं मृद्नीयात्, न विगुणमंगैश्चेष्टेत, ज्योतींष्यग्निममेध्यमशस्तं च नाभिवीक्षेत, न हुँ कुर्याच्छवं, न चैत्यध्वजगुरुपूज्याशस्त*च्छायामाक्रामेत्, न क्षपास्वमरसदनचैत्यचत्वरचतुष्पथोपवनश्मशानाघातनान्यासेवेत, नैकः शून्यगृहं न चाटवीमनुप्रविशेत्, न पापवृत्तान् स्त्रीमित्रभृत्यान् भजेत्, नोत्तमैर्विरुध्येत, नावरानुपासीत, न जिह्मं रोचयेत, नानार्यमाश्रयेत्, न भयमुत्पादयेत्, न साहसातिस्वप्नप्रजागरस्नानपानाशनान्यासेवेत, नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेत्, न व्यालानुपसर्पेन्न दंष्ट्रिणो न विषाणिनः, पुरोवातातपावश्यायातिप्रवातान् जह्यात्, कलिं नारभेत, नासुनिभृतोऽग्निमुपासीत, नोच्छिष्टो नाधःकृत्वा प्रतापयेत्, नाविगतक्लमो नाप्लुतवदनो न नग्न उपस्पृशेत्, न स्नानशाट्या स्पृशेदुत्तमांगं, न केशाग्राण्यभिहन्यात्, नोपस्पृश्यत एव वाससी बिभृयात्, नास्पृष्ट्वा रत्नाज्यपूज्यमंगलसुमनसोऽभिनिष्क्रामेत्, न पूज्यमंगलान्यपसव्यं गच्छेन्नेतराण्यनुदक्षिणम् ।

नानृजुः क्षुयान्नाद्यान्न शयीत†, न वेगितोऽन्यकार्यः‡ स्यात्, न वाय्वग्निसलिलसोमार्कद्विजगुरुप्रतिमुखं निष्ठीविकावातवर्चोमूत्राण्युत्सृजेत्, न पन्थानमवमूत्रयेत्, न जनवति नान्नकाले न जपहोमाध्ययनबलिमंगलक्रियासु श्लेष्मसिंघाणकं मुञ्चेत् ।

न स्त्रियमवजानीत, नातिविश्रम्भयेत्, न गुह्यमनुश्रावयेत्, नाधिकुर्यात् ।

---

* अशस्ता रोगिपतितादयः

† नावाक्शिराः शयीत (सु० चि० अ० २४)

‡ न वाहिर्वेगान् ग्रामनगरदेवतायतनश्मानचतुष्पथसलिलाशय पथिसन्निकृष्टानुत्सृजेत् न प्रकाशम् । (सु० चि० अ० २४)

न सतो न गुरून् परिवदेत्, नाशुचिरभिचारकर्मचैत्यपूज्यपूजाध्ययनमभिनिर्वर्तयेत् ।

न विद्युत्स्वनार्तवीषु नाभ्युदितासु दिक्षु नाग्निसंप्लवे न भूमिकम्पे न महोत्सवे नोल्कापाते न महाग्रहोपगमने न नष्टचन्द्रायां तिथौ न सन्ध्ययोर्नामुखाद्गुरोर्नावपतितं नातिमात्रं न नान्तं न विस्वरं नानवस्थितपदं नातिद्रुतं न विलम्बितं नातिक्लीबं नात्युच्चैर्नातिनीचैः स्वरैरध्ययनमभ्यसेत् ।

नातिसमयं जह्यात् न नियमं भिन्द्यात्, न नक्तं नादेशे चरेत्, न सन्ध्यास्वभ्यवहाराध्ययनस्त्रीस्वप्नसेवी स्यात्, न बालवृद्धलुब्धमूर्खक्लिष्टक्लीबैः सह सख्यं कुर्यात्, न मद्यद्यूतवेश्याप्रसंगरुचिः स्यात्, न गुह्यं विवृणुयात्, न कञ्चिदवजानीयात्, नाहंमानी स्यान्नादक्षो नादक्षिणो नासूयकः, न ब्राह्मणान् परिवदेत्, न गवां दण्डमुद्यच्छेत्, न वृद्धान् न गुरून् न गणान् न नृपान् वाऽधिक्षिपेत् न चातिब्रूयात्, न बान्धवानुरक्तकृच्छ्रद्वितीयगुह्यज्ञान् बहिः कुर्यात् ।

नाधीरो नात्युच्छ्रितसत्वः स्यात् नाभृतभृत्यो, नाविश्रब्धस्वजनो, नैकः सुखी, न दुःखशीलाचारोपचारो, न सर्वविश्रम्भी, न सर्वाभिशङ्की, न सर्वकालविचारी, न कार्यकालमतिपातयेत्, नापरीक्षितमभिनिविशेत्, नेन्द्रियवशगः स्यात्, न चञ्चलं मनोऽनुभ्रामयेत्, न बुद्धीन्द्रियाणामतिभारमादध्यात्, न चातिदीर्घसूत्री स्यात्, न क्रोधहर्षावनुविदध्यात्, न शोकमनुवसेत्, न सिद्धावौत्सुक्यं गच्छेन्नासिद्धौ दैन्यं, प्रकृतिमभीक्ष्णं स्मरेत्, हेतुप्रभावनिश्चितः स्यात् हेत्वारम्भनित्यश्च, न कृतमित्याश्वसेत्, न वीर्यं जह्यात्, नापवादमनुस्मरेत् ।

नाशुचिरुत्तमाज्याक्षततिलकुशसर्षपैरग्निं जुहुयादात्मानमाशीभिराशसानः अग्निर्मे नापगच्छेच्छरीरात् वायुर्मे प्राणानादधातु

विष्णुर्मे बलमादधातु इन्द्रो मे वीर्यं शिवा मां प्रविशन्त्वाप आपोहिष्ठेत्यपः स्पृशेत्, द्विःपरिमृज्यौष्ठौ पादौ चाभ्युक्ष्य मूर्धनि खानि चोपस्पृशेदद्भिरात्मानं हृदयं शिरश्च, ब्रह्मचर्यज्ञानदानमैत्री-कारुण्यहर्षोपेक्षाप्रशमपरश्च स्यादिति ।

(च० सू० अ० ८)

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताःसर्वप्रवृत्तयः ।
सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत् ॥
हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते ।
सम्भिन्नालापव्यापादमभिध्यादृग्विपर्ययम् ॥
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैः त्यजेत् ।
अवृत्तिव्याधिशोकार्त्ताननुवर्त्तेत शक्तितः ॥
विमुखान्नार्थिनः कुर्यान्नावमन्ये नाक्षिपेत् ।
जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ॥
तंतथैवानुवर्त्तेत पराराधनपण्डितः ।
त्रिवर्गशून्यं नारम्भं भजेत्तञ्चाविरोधयन् ॥
अनुयायात्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ।
नदीं तरेन्न वाहुभ्यां नक्तंसेवेत न द्रुमम् ॥
सन्दिग्धनावं नारोहेन्नासीतोत्कटकस्थितः ।

(वा० सू० अ० ३)

सम्मार्जिनीरजो नैव देहे दद्यात्कदाचन ।
प्रतिभून्न भवेत्क्वाऽपि न च साक्षी वृथा भवेत् ॥
नभिन्नशयने स्वप्यान्नानेकविवरेऽपिच ।

(भा० प्र०)

वैरिणं नोपसेवेत साहाय्यञ्चैव वैरिणः ।
अधार्मिकं तस्करं च परस्यैव च योषितम् ॥

न हीदृशमनायुष्यं लोके किञ्चन विद्यते ।
यादृशं पुरुषस्येह परदारोपसेवनम् ॥
क्षत्रियञ्चैव सर्पञ्च ब्राह्मणञ्च बहुश्रुतम् ।
नावमन्येत वै भूष्णुः कृशानपि कदाचन ॥
एतत्त्रयं हि पुरुषं निर्दहेदवमानितम् ।
तस्मादेतत्त्रयं नित्यंनावमन्येत बुद्धिमान् ॥

(मनुः अ० ४)

अनातुरः स्वानि खानि न स्पृशेदनिमित्ततः ।
रोमाणि च रहस्यानि सर्वाण्येव विवर्जयेत् ॥

(मनुः अ० ४)

परोपघातक्रियया वर्जयेदार्जनं श्रियः ।
अर्थानां धर्मलब्धानामदाताऽपि ह्यसम्भवात् ॥
स्वर्गापवर्गविभवानयत्नेनाधितिष्ठति ।
नोत्संगे भक्षयेद् भक्ष्यान् जलं नाञ्जलिना पिवेत् ॥
सर्वञ्च तिलसम्बद्धं नाद्यादस्तमितेरवौ ॥
न भुक्तमात्र आयस्येन्न निषिद्धं भजेत्सुखम् ॥
परस्य दण्डं नोद्यच्छेत् क्रुद्धो नैनं निपातयेत् ।
अन्यत्र पुत्राच्छिष्याद्वा शासनार्हाद्धिताशयः ॥
नृत्यवादित्रगीतादि नोद्वणामाचरेत्क्रियाम् ।
ऊर्ध्वनाभेः शरीरस्य स्पृशेन्नाधरवाससा ॥
न कुर्यान्मिथुनीभूय शौचं प्रति विलम्बनम् ।
पाणिद्वयेन युगपत्कण्डूयेन्नात्मनः शिरः ॥
पादं पादेन नाक्रामेन्न कण्डूयेन्न शौचयेत् ।
न कांस्यभाजने तौ च नोपविष्टः प्रसाधयेत् ॥
भद्रकामो जनः पश्येन्न क्रुद्धस्य गुरोर्मुखम् ।
स्त्रियं स्त्रवन्तीं नोदक्यां न नग्नां नाऽन्यसङ्गताम् ॥

न पत्नीं भोजनस्वप्नक्षुतजृम्भादुरासने ।
शयीत नैकशयने न चाश्नीयात्तया सह ॥
तामनीर्ष्यश्च गोपायेत्स्वैरिणीं नाधिवासयेत् ।
नात्मानमवजानीयान्न स्तूयान्न च पीडयेत् ॥
न हीनानवमन्येत वृत्तार्थाङ्गबलश्रुतैः ।
नारुन्तुदः स्यान्न क्रूरो न तीक्ष्णो नोपतापवान् ॥
नोच्छिष्टस्तारकाराहुतुहिनांशुदिवाकरान् ।
पश्येन्न यायान्न पठेन्न स्वाप्यान्न स्पृशेच्छिरः ॥
पाययन्तीं चरन्तीं वा नान्यस्मै गां निवेदयेत् ।
अर्केन्दु परिवेषोल्काशतक्रतुधनूंषि च ॥
नान्यद्देवार्चने कर्म कुर्याद्धावेन्न वर्षति ।
तिथिं पक्षस्य न ब्रूयान्नक्षत्राणि न निर्दिशेत् ॥
नात्मनो जन्मलग्नर्क्षंधनसारं गृहे मलम् ।
प्रकाशयेन्नापमानं न च निस्नेहतां प्रभोः ॥
नैकाहमप्यधिवसेद्वास्तुतच्छास्त्रगाहतम् ।
न देशं व्याधिबलं नावैद्यं नाप्यनायकम् ॥
नाधर्मिजनभूयिष्ठं नोपसृष्टं न पर्वतम् ।
वसेत्प्राज्याम्बुभैषज्यसमित्पुष्पतृणेन्धने ॥
सुभिक्षक्षेमरम्यान्ते पण्डितैर्मण्डिते पुरे ।
सर्वतेजोनिधानं हि नृप इत्युच्यते भुवि ॥
अदूषयन्मनस्तस्माद्भक्तिमांस्तमुपाचरेत् ।

पर्यस्तिकोपाश्रयकोपहास-
विवादनिष्ठीवनजृम्भणानि ।
सर्वाः प्रकृत्यभ्यधिकाश्च चेष्टाः,
तत्सन्निधाने परिवर्जयेत्तु ॥

सत्वाद्यवस्था विविधाश्चतास्ताः,
सम्यक्परीक्ष्यात्महितं विदध्यात् ।
अन्योऽपि यः कश्चिदिहास्ति मार्गो,
हितोपदेशेषु भजेत तं च ॥

(अ० सं० अ० ३)

आचार्यः सर्वचेष्टासु लोक एव हि धीमतः ।
अनुकुर्यात्तमेवातो लौकिकेऽर्थे परीक्षकः ॥
आर्द्रसंतानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः ।
स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ॥
नक्तंदिनानि मे यांति कथंभूतस्य सम्प्रति ।
दुःखभाङ्न भवत्येवं नित्यं संनिहितस्मृतिः ॥

(वा० सू० अ० ३)

इतिचरितमुपेतः सर्वजीवोपजीव्यम्-
प्रथितपृथुगुणौघो रक्षितो देवताभिः ।
समधिकशतजीवी निर्वृतः पुण्यकर्मा-
व्रजति सुगतिनिम्नो देहभेदेऽपि तुष्टिम् ॥

(वृद्धवाग्भटः)

(हिताहितविवेकः)

अधारणीया वेगाः

वेगान्न धारयेद्वातविण्मूत्रक्षवतृट्क्षुधाम् ।
निद्राकासश्रमश्वासजृम्भाश्रुच्छर्दिरेतसाम ॥
रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः ।

(वा० सू०)

वेगनिग्रहजा रोगा* ये शास्त्रे परिकीर्तिताः ।
इच्छंस्तेषामनुत्पत्तिं वेगानेतान्न धारयेत् ॥
(च० सू०)

धारणीयावेगाः

इमांस्तु धारयेद्वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च ।
साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥
लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्ज्येर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ॥
परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च ।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ॥
देहप्रवृत्तिर्या काचिद्वर्तते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ॥
पुण्यशब्दो विपापत्वान्मनोवाक्कायकर्म्मणाम् ।
धर्मार्थकामान् पुरुषः सुखी भुङ्क्ते चिनोति च ॥
(च० सू०)

---

* टिप्पणी—

अधोवातस्य रोधेन गुल्मोदावर्तरुक्क्लमाः ।
वातमूत्रशकृत्सङ्गदृष्ट्यग्निवधहृद्गदाः ॥
स्नेहस्वेदविधिस्तत्र वर्तयो भोजनानि च ।
पानानि वस्तयश्चैव शस्तं वातानुलोमनम् ॥
शकृतः पिण्डिकोद्वेष्टप्रतिश्यायशिरोरुजः ।
ऊर्ध्ववायुः परीकर्तिः हृदयस्योपरोधनम् ॥
मुखेन विट् प्रवृत्तिश्च पूर्वोक्ताश्चामयाः स्मृताः ।
अंगभंगाश्मरीवस्तिमेढ्रवंक्षणवेदनाः ॥

रोगानुत्पत्तिकरा भावाः

जितेन्द्रियं नानुपतन्ति रोगास्तत्कालयुक्तं यदि नास्ति दैवम् ।
दैवं पुरा यत्कृतमुच्यते तत् तत्पौरुषं यत्त्विह कर्म दृष्टम् ॥
प्रवृत्तिहेतुर्विषमः स दृष्टो निवृत्तिहेतुस्तु समः स एव ।
नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ॥
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ।
मतिर्वचः कर्म सुखानुबन्धि सत्त्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः ॥
ज्ञानं तपस्तत्परता च योगे यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगाः ।

(च० शा० अ० २)

टिप्पणी

मूत्रस्य रोधात्पूर्वे च प्रायो रोगाः तदौषधम् ।
वर्त्यभ्यङ्गावगाहाश्च स्वेदनं वस्तिकर्म च ॥
अन्नपानं च विड्भेदि विड्रोधोत्थेषु यक्ष्मसु ।
मूत्रजेषु च पाने च प्राग्भक्तं शस्यते घृतम् ॥
जीर्णान्तिकं चोत्तमया मात्रया योजनाद्वयम् ।
अवपीडकमेतच्च संज्ञितं धारणात्पुनः ॥
उद्गारस्यारुचिः कम्पो विवन्धो हृदयोरसोः ।
आध्मानकासहिध्माश्च हिध्मावत्तत्र भेषजम् ॥
शिरोर्तीन्द्रियदौर्वल्य मन्यास्तम्भार्दितं क्षुतेः ।
तीक्ष्णधूमांजनाघ्राणनावनार्कविलोकनैः ॥
प्रवर्तयेत् क्षुतिं शक्तां स्नेहस्वेदौच शीलयेत् ।
शोषांगसादवाधिर्यसम्मोहभ्रमहृद्गदाः ॥
तृष्णाया निग्रहात्तत्र शीतः सर्वो विधिर्हितः ।
अंगभंगारुचिग्लानिकार्श्यशूलभ्रमाः क्षुधः ॥

आयुष्यंभोजनं जीर्णे वेगानां चाऽविधारणम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च साहसानां च वर्जनम् ॥

(सु० चि० अ० २८)

टिप्पणी

तत्र योज्यं लघु स्निग्धमुष्णमल्पं च भोजनम् ।
निद्राया मोहमूर्धाक्षिगौरवालस्यजृम्भिकाः ॥
अङ्गमर्दश्च तत्रेष्टः स्वप्नः संवाहनानि च ।
शोषो हिध्मा च कार्योऽत्र कासहा सुतरां विधिः ॥
गुल्महृद्रोगसम्मोहाः श्रमश्वासाद्विधारितात् ।
हितं विश्रमणं तत्र वातघ्नश्च क्रियाक्रमः ॥
जृम्भायाः क्षववद्रोगाः सर्वश्चानिलजिद्विधिः ।
पीनसाक्षिशिरोहृद्रुङ्मन्यास्तम्भारुचिभ्रमाः ॥
सगुल्मा वाष्पतस्तत्र स्वप्नोमद्यं प्रियाः कथाः ॥
विसर्पकोठकुष्ठाक्षिकंडूपांड्वामयाज्वराः ॥
सकासश्वासहृल्लासव्यंगश्वयथवो वमेः ।
गंडूषधूमानाहारान् रूक्षंभुक्त्वा तदुद्वमः ॥
व्यायामः स्रुतिरस्रस्य शस्तं चात्र विरेचनम् ।
सक्षारलवणं तैलमभ्यंगार्थं च शस्यते ॥
शुक्रात्तत्स्रवणं गुह्यवेदना श्वयथुर्ज्वरः ।
हृद्व्यथामूत्रसंगांगभंगवृद्ध्यश्मषंढताः ॥
ताम्रचूडसुराशालिवस्त्यभ्यंगावगाहनम् ।
वस्तिशुद्धिकरैः सिद्धं भजेत् क्षीरं प्रियाः स्त्रियः ॥
तृट्शूलार्तं त्यजेत्क्षीणं विड्वमं वेगरोधिनम् ।

(अ० हृ० सू० अ० ४)

वामशायी द्विभुञ्जानः षण्मूत्री द्विपुरीषकः ।
स्वल्पमैथुनकारी च शतं वर्षाणि जीवति ॥

(चै० कु०)

हैमन्तिकं दोषचयं वसन्ते प्रवाहयन् ग्रैष्मिकमभ्रकाले ।
घनात्यये वार्षिकमाशु सम्यक्प्राप्नोति रोगानृतुजान्न जातु ॥
यथाक्रमं यथायोगमतऊर्ध्वं प्रयोजयेत् ।
रसायनानि सिद्धानि वृष्ययोगांश्च कालवित् ॥

(च०)

स्वस्थस्योर्जस्करं यत्तु तद्वृष्यं तद्रसायनम् ।

(च० चि० अ० १)

रसायनं च तज्ज्ञेयं यज्जराव्याधिनाशनम् ॥

(शार्ङ्गधर० पू० खं०)

रसायनगुणाः

दीर्घमायुः स्मृतिं मेधामारोग्यं तरुणं वयः ।
प्रभावर्णस्वरौदार्यं देहेन्द्रियबलं परम ॥
वाक्सिद्धिं प्रणतिं कान्तिं लभते ना रसायनात् ।
लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम् ॥
न केवलं दीर्घमिहायुरश्नुते ।
रसायनं यो विधिवन्निषेवते ॥
गतिं सदेवर्षि निषेवितां शुभाम् ।
प्रपद्यते ब्रह्म तथेति चाक्षरम् ॥

(च० चि० अ० १)

आचाररसायनम्

सत्यवादिनमक्रोधं निवृत्तं मद्यमैथुनात् ।
अहिंसकमनायासं प्रशान्तं प्रियवादिनम् ॥

जपशौचपरं धीरं दाननित्यं तपस्विनम् ।
देवगोब्राह्मणाचार्यगुरुवृद्धार्चने रतम् ॥
आनृशंस्यपरं नित्यं नित्यं करुणवेदिनम् ।
समजागरणस्वप्नं नित्यं क्षीरघृताशिनम् ॥
देशकालप्रमाणज्ञं युक्तिज्ञमनहङ्कृतम् ।
शस्ताचारमसङ्कीर्णमध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ॥
उपासितारं वृद्धानामास्तिकानां जितात्मनाम् ।
धर्मशास्त्रपरं विद्यान्नरं नित्यरसायनम् ॥
गुणैरेतैः समुदितः प्रयुङ्क्ते यो रसायनम्* ।
रसायनगुणान् सर्वान् यथोक्तान् स समश्नुते ॥

(च० चि० अ० १)

रोगास्तथा न जायन्ते प्रकृतिस्थेषु धातुषु ।
धातवश्चाभिवर्धन्ते जरा मान्द्यमुपैति च ॥

(च०)

---

*पूर्वे वयसि मध्ये वा मनुष्यस्य रसायनम् ।
प्रयुञ्जीत भिषक्प्राज्ञः स्निग्धशुद्धतनोः सदा ॥
नाविशुद्धशरीरस्य युक्तो रासायनो विधिः ।
न भाति वाससि क्लिष्टे रङ्गयोग इवार्पितः ॥

(सु० चि० अ० २७)

अथ सप्त पुरुषा रसायनं नोपयुञ्जीरन् । तद्यथा अनात्मवानलसो दरिद्रः प्रमादी व्यसनी पापकृद् भेषजापमानी चेति । सप्तभिरेव कारणैर्न सम्पद्यते । अज्ञानादनारम्भादस्थिरचित्तत्वाद्दारिद्र्यादनायत्तत्वादधर्मादौषधालाभाच्चेति

(सु० चि० अ० ३०)

आयुः परीक्षणम् ।

नाभिस्थः प्राणपवनः स्पृष्ट्वा हृत्कमलान्तरम् ।
कण्ठाद्वहिर्विनिर्याति पातुं विष्णुपदामृतम् ॥
पीत्वाचाम्बरपीयूषं पुनरायाति वेगतः ।
प्रीणयन् देहमखिलं जीवयन् जठरानलम् ॥
शरीरप्राणयोरेवं संयोगादायुरुच्यते । (शा० सं०)
तत्त्रिविधं दीर्घं मध्यममल्पञ्चेति ।

तत्र महापाणिपादपार्श्वपृष्ठस्तनाग्रदशनवदनस्कन्धललाटं दीर्घाङ्गुलिपर्व्वोच्छ्वास प्रेक्षणवाहुं विस्तीर्णभ्रूस्तनान्तरोरस्कं ह्रस्वजंघामेढ्रग्रीवं गम्भीरसत्वस्वरनाभिमनुच्चैर्बद्धस्तनमुपचितमहारोमशकर्णं पश्चान्मस्तिष्कं स्नातानुलिप्तं मूर्द्धानुपूर्व्या विशुष्यमाणशरीरं पश्चाच्च विशुष्यमाणहृदयं पुरुषं जानीयाद्दीर्घायुः खल्वयमिति । तमेकान्तेनोपक्रमेत् । एभिर्लक्षणैर्विपरीतैरल्पायुर्मिश्रैर्मध्यमायुरिति ॥ भवन्ति चात्र ॥

गूढसन्धिसिरास्नायुः संहताङ्गः स्थिरेन्द्रियः ।
उत्तरोत्तरसुक्षेत्रो यः स दीर्घायुरुच्यते ॥
गर्भात्प्रभृत्यरोगो यः शनैः समुपचीयते ।
शरीरज्ञानविज्ञानैः स दीर्घायुः समासतः ॥
मध्यमस्यायुषो ज्ञानमत ऊर्ध्वं निबोध मे ।
अधस्तादक्षयोर्य्यस्य लेखाः स्युर्व्यक्तमायताः ॥
द्वे वा तिस्रोऽधिका वापि पादौ कर्णौ च मांसलौ ।
नासाग्रमूर्ध्वञ्च भवेदूर्ध्वलेखाश्च पृष्ठतः ॥
यस्य स्युस्तस्य परममायुर्भवति सप्ततिः ।
जघन्यस्यायुषो ज्ञानमत ऊर्ध्वं निबोध मे ॥

ह्रस्वानि यस्य पर्व्वाणि सुमहच्चापि मेहनम् ।
तथोरस्यवलीढानि न च स्यात्पृष्ठमायतम् ॥
ऊर्ध्वञ्च श्रवणौ स्थानान्नासा चोच्चा शरीरिणः ।
हसतो जल्पतो वापि दन्तमांसं प्रदृश्यते ॥
प्रेक्षते यश्च विभ्रान्तं स जीवेत्पञ्चविंशतम् ॥

अथ पुनरायुषो विज्ञानार्थमङ्गप्रत्यङ्गप्रमाणसारानुपदेक्ष्यामः। तत्राङ्गान्यन्तराधिसक्थिबाहुशिरांसि तदवयवाः प्रत्यङ्गानीति । तत्र स्वैरङ्गुलैः पादाङ्गुष्ठप्रदेशिन्यौ द्व्यङ्ग लायते । प्रदेशिन्यास्तु मध्यमाऽनामिका कनिष्ठिका यथोत्तरं पञ्चमभागहीना । चतुरङ्गुलायते पञ्चाङ्गुलविस्तृते प्रपदपादतले पञ्चचतुरङ्गुलायतविस्तृता पार्ष्णिः । चतुर्दशाङ्गु लायतः पादः । चतुर्दशाङ्गुलपरिणाहानि पादगुल्फजंघाजानुमध्यानि । अष्टादशाङ्गुला जंघा जानूपरिष्टाद्द्वात्रिंशदङ्गुलमेवं पञ्चाशत् । जंघायामसमावूरू । द्व्यङ्गुलानि वृषणचिवुकदशननासापुटभागकर्णमूलनयनान्तराणि । चतुरङ्गुलानि मेहनवदनान्तरनासाकर्णललाटग्रीवोच्छ्रायदृष्ट्यन्तराणि । द्वादशाङ्गुलानि भगविस्तारमेहननाभिहृदयग्रीवास्तनान्तरमुखायाममणिबन्धप्रकोष्ठस्थौल्यानि । इन्द्रवस्तिपरिणाहांसपीठकूर्परान्तारायामः षोडशाङ्गुलः चतुर्विंशत्यङ्गुलो हस्तः । द्वात्रिंशदङ्गुलपरिमाणौ भुजौ द्वात्रिंशत्परिणाहावूरू, मणिबन्धकूर्परान्तरं षोडशाङ्गुलम् तलं षट्चतुरङ्गुलायाम विस्तारम् । अङ्गुष्ठमूलप्रदेशिनीश्रवणापाङ्गान्तरमध्यमाङ्गुल्यो पञ्चाङ्गुले । अर्धपञ्चाङ्गुले प्रदेशिन्यनामिके सार्धत्र्यङ्गुलौ कनिष्ठिकांगुष्ठौ । चतुर्विंशतिविस्तारपरिणाहं मुखग्रीवम् । त्रिभागाङ्गुलिविस्तारा नासापुटमर्य्यादा । नयनत्रिभागपरिणाहा तारका । नवमस्तारकांशो दृष्टिः । केशान्तमस्तकान्तरमेकादशाङ्गुलम् । मस्तकादवटुकेशान्तो दशाङ्गुलः कर्णावट्वन्तरं चतुर्दशाङ्गुलम् । पुरुषोरःप्रमाणविस्तीर्णा स्त्रीश्रोणिः । अष्टादशाङ्गुलविस्तीर्णमुरः ।

तत्प्रमाणा पुरुषस्य कटी। सविंशमङ्गुलशतं पुरुषायाम इति ॥

भवन्ति चात्र।

देहः स्वैरङ्गुलैरेष यथावदनुकीर्त्तितः।
युक्तप्रमाणेनानेन पुमान् वा यदि वाऽङ्गना ॥
दीर्घमायुरवाप्नोति वित्तञ्च महदृच्छति।
मध्यमं मध्यमैरायुर्व्वित्तं हीनैस्तथाऽवरम् ॥

अथसारान् वक्ष्यामः ॥ स्मृतिभक्तिप्रज्ञाशौर्य्यशौचोपेतं कल्याणाभिनिवेशं सत्त्वसारं विद्यात्। स्निग्धसंहतश्वेतास्थिदन्तनखं बहुलकामप्रजं शुक्रेण। अकृशमुत्तमबलं स्निग्धगम्भीरस्वरं सौभाग्योपपन्नं महानेत्रञ्च मज्ञा। महाशिरः स्कन्धदृढ़दन्तहन्वस्थिनखमस्थिभिः स्निग्धमूत्रस्वेदस्वरं वृहच्छरीरमायासमहिष्णु मेदसा। अच्छिद्रगात्रं गूढ़ास्थिसन्धि मांसोपचितञ्च मांसेन। स्निग्धताम्रनखनयनतालुजिह्वौष्ठपाणि पादतलं रक्तेन। सुप्रसन्नमृदुत्वग्रोमाणं त्वक्सारं विद्यादित्येषां पूर्व्वं पूर्व्वं प्रधानमायुः सौभाग्ययोरपि।

भवति चात्र।

सामान्यतोऽङ्गप्रत्यङ्गप्रमाणादथ सारतः।
परीक्ष्यायुः सुनिपुणो भिषक् सिध्यति कर्म्मसु ॥

(सु० सू० अ० ३५)

तौलानुसारेण स्वास्थ्यपरीक्षणम्⊛

जनस्य यावत्पर्व (१ १/३ अङ्गुलम्) परिमितः शरी-

टिप्पणी

स्वस्थशरीरप्रमाणम् (२०—३० वर्षवयसि)

उच्छ्रायः	तौलम्	वक्षः स्थलम्	गलः	बाहुः	मणिबंधः	ऊरू	पिंडिका	कटिः
स्फी. (फुट) प	अ. से. (पौंड)	पर्वकम् (इंच)	प०	प०	प०	प०	प०	प०
५—०	११६	३१—३४	१२ १/२	११ ३/४	११	१८	१२	२५ १/४
५—१	१२०	३१ १/२—३५	१२ ३/४	१२	११ १/४	१८ १/२	१२ १/४	२५ ३/४
५—२	१२६	३२—३६	१३	१२ १/४	११ १/२	१९	१ १/२	२६ १/२
५—३	१३३	३३—३७	१३ १/४	१२ १/२	११ ३/४	१९ १/२	१२ ३/४	२७ १/४
५—४	१३६	३४—३८	१३ १/२	१२ ३/४	१२	२०	१३	२८
५—५	१४२	३४ १/२–३८ १/२	१३ ३/४	१३	१२	२० १/२	१३ १/४	२८ ३/४
५—६	१४३	३५—३९	१४	१३ १/४	१२ १/४	२१	१३ १/	२९ १/४
५—७	१४६	३५ १/२–३९ १/२	१४ १/४	१३ १/२	१२ १/४	२१ १/२	१३ ३/४	३० १/४
५—८	१५५	३६—४०	१४ १/२	१३ ३/४	१२ १/२	२२	१४	३० ३/४
५—९	१६१	३६ १/२ ४० १/२	१४ ३/४	१४	१२ ३/४	२२ १/२	१४ १/४	३० १/२
५-१०	१६९	३७—४१	१५	१४ १/४	१२ ३/४	२३	१४ १/२	३२ १/४
५-११	१७४	३७ १/२ ४१ १/२	१५ १/४	१४ १/२	१३	२३ १/२	१४ ३/४	३२ ३/४
६—०	१७८	३८—४२	१५ १/२	१४ ३/४	१३	२४	१५	३३ ३/४

(स्वा० शि० पा०)

रायाम: स्यात्तावत्सेटक (८० तो०) मितं शरीरतौलं स्याच्चेत्तदा सामान्यत: स्वास्थ्यमवगन्तव्यम् ।

टिप्पणी

सामान्यत: स्वस्थस्य वालकस्य तौलादिप्रमाणम् ।

आयुः	तौलम्	आयुः	तौलम्	आयुः	तौलम्	आयुः	तौलम्
सप्ताहम्	३१/२ से०	४–८ स०	४१/२-५ १/४	५ मा०	७ १/२ से०	११ मा०	१० से०
२ ,,	४ ,,	२ मासम्	५ १/२ ,,	६ ,,	८ ,,	१२ ,,	१० १/२ ,,
३ ,,	४ १/८ ,,	३--४ ,,	६--७ ,,	६--१० ,,	८१/२-९ १/२		

नेत्रसंरक्षणपरायणत्वम्

चक्षुः प्रधानं सर्वेषामिन्द्रियाणां विदुर्बुधाः ।
घननीहारयुक्तानां ज्योतिषामिव भास्करः ॥
चक्षूरक्षायां सर्वकालं मनुष्यै-
र्यत्नः कर्तव्यो जीविते यावदिच्छा ।
व्यर्थो लोकोऽयं तुल्यरात्रिंदिवानां
पुंसामंधानां विद्यमानेऽपि वित्ते ॥

(वा० उ० अ० १३)

टिप्पणी—

आयुः	तौलम्	उच्छ्रयः	वक्षःस्थलम्	शिरः
जन्मक्षणम्	३ १/२ सेट०	२० १/२ पर्वकः	१३ १/२ प०	१४ पर्वकम्
१ वर्षम्	१० १/२ ,,	२९	१८ ,,	१८ ,,
२ ,,	१३ १/२ ,,	३२ १/२ ,,	१९ ,,	१९ ,,
३ ,,	१५ १/२ ,,	३५	२० ,,	१९ १/२ ,,
४ ,,	१७ १/२ ,,	३८	२० ३/४ ,,	१९ ३/४ ,,
५ ,,	२० १/२ ,,	४१ १/२ ,,	२१ १/२ ,,	२० १/२ ,,
६ ,,	२२ १/२ ,,	४४	२३ १/२ ,,	
७ ,,	२४ १/२ ,,	४६	२३ १/२ ,,	
८ ,,	२७ १/२ ,,	४८	२४ १/२ ,,	
९ ,,	३० ,,	५०	२५ ,,	
१० ,,	३३ १/२ ,,	५२	२६ ,,	

(शि० पा०)

उष्णाभितप्तस्य जलप्रवेशाद् दूरेक्षणात् स्वप्नविपर्य्ययाच्च ।
प्रसक्तसंरोदनशोककोपक्लेशाभिघातादतिमैथुनाच्च ॥
शुक्तारनालाम्लकुलत्थमाषनिषेवणाद् वेगविनिग्रहाच्च ।
स्वेदाद्रजोधूमनिषेवणाच्च छर्देर्विघाताद्वमनातियोगात् ॥
बाष्पग्रहात्सूक्ष्मनिरीक्षणाच्च नेत्रे विकारान् जनयन्ति दोषाः ।
(सु० उ० अ० १)

प्रायेण सर्वे नयनामयास्ते भवन्त्यभिष्यन्दनिमित्तमूलाः ।
तस्मादभिष्यन्दमुदीर्य्यमाणमुपाचरेदाशु हिताय धीमान् ॥
(सु० उ० अ० ६)

सततं न निरीक्षेत चलसूक्ष्माऽप्रियाणि च ।
नाऽप्रशस्तं न विण्मूत्रं न दर्पणममार्जितम् ॥
उद्यन्तमस्तमायान्तं तपन्तं प्रतिमागतम् ।
उपरक्तं च भास्वन्तं वाससा वा तिरोहितम् ॥
नान्यदप्यतितेजस्वि—(अ० सं० सू० अ० ३)
न भारं शिरसावहेत् ।
(वा० सू०)

नाधीयादश्वमारूढो* न वृक्षं न च हस्तिनम् ।
न नावं न खरं नोष्ट्रं नेरिणस्थो न यानगः ॥
(मनुः)

सर्वदा च निषेवेत स्वस्थोऽपि नयनप्रियः ।
पुराणयवगोधूमशालिषष्टिककोद्रवान् ॥
मुद्गादीन् कफपित्तघ्नान् भूरिसर्पिः परिप्लुतान् ।
शाकं चैवंविधं मांसं जांगलं दाडिमं सिताम् ॥

*—अश्वादीनां चलत्वाद् दृष्टेः सम्भ्रान्त्या चाक्षुषरोगसम्भवान्निषेधः कृतो भगवता मनुना ।

सैंधवं त्रिफलां द्राक्षां वारि पाने च नाभसम् ।
आतपत्रं पदत्राणं विधिवद्दोषशोधनम् ॥
वर्जयेद्वेगसंरोधमजीर्णाध्यशनानि च ।
शोकक्रोधदिवास्वप्ननिशाजागरणानि च ॥
विदाहि विष्टंभकरं यच्चेहाहारभेषजम् ।

द्वे पादमध्ये पृथुसन्निवेशे
शिरे गते ते बहुधा च नेत्रे ।
ताम्रक्षणोद्वर्तनलेपनादीन्
पादप्रयुक्तान्नयनं नयंति ॥
मलोष्णसंघट्टनपीडनाद्यै-
स्ता दुषयंते नयनानि दुष्टाः ।
भजेत्सदा दृष्टिहितानि तस्माद्
उपानदभ्यंजनधावनानि" ॥

(वा० उ० अ० १५)

सर्वात्मना नेत्रवलाय यत्नं,
कुर्वीतनम्याञ्जनतर्पणाद्येः ॥
दृष्टिश्च नष्टा विविधं जगच्च,
तमोमयं जायत एक रूपम् ॥

"सुपुष्पाणि सुगन्धीनि नित्यंशीर्षे प्रधारयेत् ।
क्लेदायाससमुद्भूतस्वेददुर्गन्धनाशनम् ॥
चक्षुष्यं दाहशमनं सौमनस्यं च जायते ।
हेमन्ते शिशिरे चैव शतपत्रं तुशोभनम् ॥
ईषदुष्णं सुगन्धं च सुशीतं दृष्टिदायकम् ।
शिरोभ्रमविनाशार्हं शतपत्रं तु शोभनम् ।
श्लेष्मबातप्रशमनमुष्णवीर्यं च निर्मलम् ।
पुष्पाणां प्रवरं चैव केतकीपुष्पमुच्यते ॥

वसन्ते केतकी धार्या घर्मे नैपालमालती ।
प्रावृट्सु पाटलं धार्यं चम्पकं शरदि स्मृतम् ॥ (द्वे० कु०)

व्यङ्गवलीपलितघ्नं पीनसवैस्वर्यकासशोथघ्नम् ।
रजनीक्षयेऽम्बुनस्यं* रसायनं दृष्टिजननं च ॥ (भा० प्र०)

सौवीरमंजनं नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत् ।
चक्षुस्तेजोमयं तस्य विशेषात् श्लेष्मणो भयम् ॥
योजयेत्सप्तरात्रेऽस्मात्स्रावणार्थं रसाञ्जनम् ।
(वा० सू० अ० २)

त्रिफला रुधिरस्रुतिर्विशुद्धि-
र्मनसो निर्वृतिरंजनं च नस्यम् ।
शकुनासनता सपादपूजा
घृतपानं च सदैव नेत्ररक्षा ॥
अहितादशनात्सदा निवृत्ति-
र्भृशभास्वच्चलसूक्ष्मवीक्षणाच्च ।
मुनिना निमिनोपदिष्टमेतत्
परमं रक्षणमीक्षणस्य पुंसाम् ॥
(वा० उ० अ० १३)

प्रकृतिपरिचयपूर्वकमाहारादिसेवनम्

सप्त प्रकृतयो भवन्ति । दोषैः पृथक् द्विशः समस्तैश्च ।
शुक्रशोणितसंयोगे यो भवेद् दोष उत्कटः ।
प्रकृतिर्जायते तेन तस्या मे लक्षणं शृणु ॥

तत्र जागरूकः शीतद्वेषी दुर्भगः स्तेनो मत्सर्य्यनार्य्यो गान्धर्व्वचित्तः स्फुटितकरचरणोऽतिरूक्षश्मश्रुनखकेशः क्रोधी दन्तनखखादी च भवति ।

* पातव्यं नासयानीरं प्रसृतित्रयमात्रकम् ।

अधृतिरदृढसौहृदः कृतघ्नः कृशपरुषो धमनीततः प्रलापी ।
द्रुतगतिरटनोऽनवस्थितात्मा वियदपि गच्छति सम्भ्रमेण सुप्तः ॥
अव्यवस्थितमतिश्चलदृष्टिर्मन्दरत्नधनसञ्चयमित्रः ।
किञ्चिदेव विलपत्यनिबद्धं मारुतप्रकृतिरेष मनुष्यः ॥
वातिकाश्चाजगोमायुशशाखूष्ट्रशुनान्तथा ।
गृध्रकाकखरादीनामनूकैः कीर्त्तिता नराः ॥

स्वेदनो दुर्गन्धः पीतशिथिलाङ्गस्ताम्रनखनयनतालुजिह्वौष्ठपाणिपादतलो दुर्भगो वलीपलितखालित्यजुष्टो बहुभुगुष्णद्वेषी क्षिप्रकोपप्रसादो मध्यमबलमध्यमायुश्च भवति ॥

मेधावी निपुणमतिर्विगृह्य वक्ता ।
तेजस्वी समितिषु दुर्निवारवीर्य्यः ॥
सुप्तः सन् कनकपलाशकर्णिकारान् ।
सम्पश्येदपि च हुताशविद्युदुल्काः ॥
न भयात् प्रणमेदनतेष्वमृदुः प्रणतेष्वपि सान्त्वनदानरुचिः ।
भवतीह सदा व्यथितास्यगतिः सभवेदिहपित्तकृतप्रकृतिः ॥
भुजङ्गोलूकगन्धर्व्वयक्षमार्जारवानरैः ।
व्याघ्रर्क्षनकुलानूकैः पैत्तिकास्तु नराः स्मृताः ॥

दूर्व्वेन्दीवरनिस्त्रिंशार्द्रारिष्टशरकाण्डानामन्यतमवर्णः सुभगः प्रियदर्शनो मधुरप्रियः कृतज्ञो धृतिमान् सहिष्णुरलोलुपो बलवांश्चिरग्राही दृढवैरश्च भवति ।

शुक्लाक्षः स्थिरकुटिलातिनीलकेशो
लक्ष्मीवान् जलदमृदंगसिंहघोषः ।
सुप्तः सन् सकमलहंसचक्रवाकान्
सम्पश्येदपि च जलाशयान् मनोज्ञान् ॥
रक्तान्तनेत्रः सुविभक्तगात्रः स्निग्धच्छविः सत्वगुणोपपन्नः ।
क्लेशक्षमो मानयिता गुरूणां ज्ञेयो बलासप्रकृतिर्मनुष्यः ॥

दृढशास्त्रमतिः स्थिरमित्रधनः परिगण्य चिरात् प्रददाति बहु ।
परिनिश्चितवाक्यपदः सततं गुरुमानकरश्च भवेत् स सदा ॥

ब्रह्मरुद्रेन्द्रवरुणैः सिंहाश्वगजगोवृषैः ।
तार्क्ष्यहंससमानूकाः श्लेष्मप्रकृतयो नराः ॥
द्वयोर्वा तिसृणांवापि प्रकृतीनान्तुलक्षणैः ।
ज्ञात्वा संसर्गजा वैद्यः प्रकृतीरभिनिर्दिशेत् ॥
प्रकोपोवाऽन्यथाभावः क्षयो वा नोपजायते ।
प्रकृतीनां स्वभावेन जायते तु गतायुषः ॥
विषजातो यथा कीटो न विषेण विपद्यते ।
तद्वत्प्रकृतयो मर्त्यं शक्नुवन्ति न बाधितुम् ॥
प्रकृतिमिह नराणां भौतिकीं केचिदाहुः ।
पवनदहनतोयैः कीर्त्तितास्तास्तु तिस्रः ॥
स्थिरविपुलशरीरः पार्थिवश्च क्षमावान् ।
शुचिरथ चिरजीवी नाभसः खैर्महद्भिः ॥
शौचमास्तिक्यमभ्यासो वेदेषु गुरुपूजनम् ।
प्रियातिथित्वमिज्या च ब्रह्मकायस्य लक्षणम् ॥
माहात्म्यं शौर्यमाज्ञा च सततं शास्त्रबुद्धिता ।
भृत्यानां भरणञ्चाऽपि माहेन्द्रं कायलक्षणम् ॥
शीतसेवा सहिष्णुत्वं पैङ्गल्यं हरिकेशता ।
प्रियवादित्वमित्येतद्वारुणं कायलक्षणम् ॥
मध्यस्थता सहिष्णुत्वमर्थस्यागमसञ्चयौ ।
महाप्रसवशक्तित्वं कौबेरं कायलक्षणम् ॥
गन्धमाल्यप्रियत्वञ्च नृत्यवादित्रकामिता ।
विहारशीलता चैव गान्धर्व्वं कायलक्षणम् ॥
प्राप्तकारी दृढोत्थानो निर्भयः स्मृतिमान् शुचिः ।
रागमोहभयद्वेषैर्वर्जितो याम्यसत्ववान् ॥

जपव्रतब्रह्मचर्य्यहोमाध्ययनसेविनम् ।
ज्ञानविज्ञानसम्पन्नमृषिसत्वं नरं विदुः ॥
सप्तैते सात्विकाः काया राजसांस्तु निबोध मे ।
ऐश्वर्य्यवन्तं रौद्रञ्च शूरं चण्डमसूयकम् ॥
एकाशिनं चौदरिकमासुरं सत्वमीदृशम् ।
तीक्ष्णमायासिनं भीरुं चण्डं मायान्वितन्तथा ॥
विहाराचारचपलं सर्पसत्वं विदुर्नरम् ।
प्रवृद्धकामसेवी चाप्यजस्राहार एव च ॥
अमर्षणोऽनवस्थायी शाकुनं कायलक्षणम् ।
एकान्तग्राहिता रात्रावसूया धर्म्मबाह्यता ॥
भृशमात्रं तमश्चापि राक्षसं कायलक्षणम् ।
उच्छिष्टाहारता तैक्ष्ण्यं साहसप्रियता तथा ॥
स्त्रीलोलुपत्वं नैर्लज्यं पैशाचं कायलक्षणम् ।
असंविभागमलसं दुःखशीलमसूयकम् ॥
लोलुपञ्चाप्यदातारं प्रेतसत्वं विदुर्नरम् ।
षडेते राजसाः कायास्तामसांस्तु निवोध मे ॥
दुर्म्मेधस्त्वं मन्दता च स्वप्नेमैथुननित्यता ।
निराकरिष्णुता चैव विज्ञेयाः पाशवा गुणाः ॥
अनवस्थितता मौर्ख्यं भीरुत्वं सलिलार्थिता ।
परस्पराभिमर्दश्च मत्स्यसत्वस्य लक्षणम ॥
एकस्थानरतिर्नित्यमाहारे केवले रतः ।
वानस्पत्यो नरः सत्त्वधर्म्मकामार्थवर्जितः ॥
इत्येते त्रिविधाः कायाः प्रोक्ता वै तामसास्तथा ।
कायानां प्रकृतीर्ज्ञात्वा त्वनुरूपां क्रियां चरेत् ॥
महाप्रकृतयस्त्वेता रजः सत्वतमः कृता ।
प्रोक्ता लक्षणतः सम्यग्भिषक् ताश्च विभावयेत ॥

(सु० शा० अ० ४)

तथैव चरकोऽप्याह

समपित्तानिलकफाः केचिद् गर्भादिमानवाः ।
दृश्यन्ते वातलाः केचित्पित्तलाः श्लेष्मलास्तथा ॥
तेषामनातुराः पूर्वे, वातलाद्याः सदाऽऽतुराः ।
दोषानुशयिता ह्येषां देहप्रकृतिरुच्यते ॥
विपरीतगुणस्तेषां स्वस्थवृत्तेर्विधिर्हितः ।
समसर्वरसं सात्म्यं समधातोः प्रशस्यते ॥

(च० सू० अ० ७)

हिताहितसेवनवर्जनक्रमः

उचितादहिताद्धीमान् क्रमशो विरमेन्नरः ।
हितं क्रमेण सेवेत, क्रमश्चात्रोपदिश्यते ॥
प्रक्षेपापचये ताभ्यां क्रमः पादांशिको भवेत् ।
एकान्तरं ततश्चोर्ध्वं द्व्यन्तरं त्र्यन्तरं तथा ॥
क्रमेणापचिता दोषाः क्रमेणोपचिता गुणाः ।
सन्तो यान्त्यपुनर्भावमप्रकम्प्या भवन्ति च ॥

(च० सू० अ० ७)

अहितवर्जने हितसेवने च विशेषः

विधिरेष विकाराणामनुत्पत्तौ निदर्शितः ।
निजानामितरेषां तु पृथगेवोपदिश्यते ॥
ये भूतविषवाय्वग्निसम्प्रहारादिसम्भवाः ।
नृणामागन्तवो रोगाः प्रज्ञा तेष्वपराध्यति ।
ईर्ष्याशोकभयक्रोधमानद्वेषादयश्च ये ।

मनोविकारास्तेऽप्युक्ताः सर्वे प्रज्ञापराधजाः* ॥
त्यागः प्रज्ञापराधानामिन्द्रियोपशमः स्मृतिः ।
देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम् ॥
आगन्तूनामनुत्पत्तावेष मार्गो निदर्शितः ।
प्राज्ञः प्रागेव तत्कुर्याद्धितं विद्याद्यदात्मनः ॥
†आप्तोपदेशप्रज्ञानं प्रतिपत्तिश्च कारणम् ।
विकाराणामनुत्पत्तावुत्पन्नानां च शान्तये ॥
पापवृत्तवचः सत्त्वाः सूचकाः कलहप्रियाः ।
मर्मोपहासिनो लुब्धाः परवृद्धिद्विषः शठाः ॥
परापवादरतयश्चपला रिपुसेविनः ।
निर्घृणास्त्यक्तधर्माणः परिवर्ज्या नराधमाः ॥
बुद्धिविद्यावयःशीलधैर्यस्मृतिसमाधिभिः ।
वृद्धोपसेविनो वृद्धाः स्वभावज्ञा गतव्यथाः ॥
सुमुखाः सर्वभूतानां प्रशान्ताः शंसितव्रताः ।
सेव्याः सन्मार्गवक्तारः पुण्यश्रवणदर्शनाः ॥
आहाराचारचेष्टासु सुखार्थी प्रेत्य चेह च ।
परं प्रयत्नमातिष्ठेद्बुद्धिमान् हितसेवने ॥

(च० सू० अ० ६)

---

*— बुद्ध्या विषमविज्ञानं विषमञ्च प्रवर्तनम् ।
प्रज्ञापराधं जानीयान्मनसो गोचरं हि तत् ॥

†—रजस्तमोभ्यां निर्मुक्तास्तपोज्ञानबलेन ये ।
येषां त्रिकालममलं ज्ञानमव्याहतं सदा ॥
आप्ताः शिष्टा विबुद्धास्ते ॥

(चरकः)

निन्दितानिन्दितपुरुषविवेचन पूर्वकमाचरणम्

इह खलु शरीरमधिकृत्याष्टौ पुरुषा निन्दिता भवन्ति. तद्यथा अतिदीर्घश्चातिह्रस्वश्चातिलोमा चालोमा चातिकृष्णश्चातिगौरश्चातिस्थूलश्चातिकृशश्चेति ।

तत्रातिस्थूलकृशयोर्भूय एवापरे निन्दितविशेषा भवन्ति, अतिस्थूलस्य तावदायुषो ह्रासो जवोपरोधः कृच्छ्रव्यवायता दौर्बल्यं दौर्गन्ध्यं स्वेदाबाधः क्षुदतिमात्रं पिपासातियोगश्चेति भवन्त्यष्टौ दोषाः । तदतिस्थौल्यमतिसंपूरणाद्गुरुमधुरशीतस्निग्धोपयोगादव्यायामादव्यवायाद्दिवास्वप्नाद्धर्षनित्यत्वादचिन्तनाद्बीजस्वभावाच्चोपजायते । तस्यातिमात्रं मेदस्विनो मेद एवोपचीयते न तथेतरे धातव; तस्मादस्यायुषो ह्रासः; शैथिल्यात् सौकुमार्याद्गुरुत्वाच्च मेदसो जवोपरोधः; शुक्राबहुत्वान्मेदसावृतमार्गत्वाच्च कृच्छ्रव्यवायता, दौर्बल्यमसमत्वाद्धातूनां, दौर्गन्ध्यं मेदोदोषान्मेदसः स्वभावात्स्वेदलत्वाच्च मेदसः श्लेष्मसंसर्गान्दिष्यन्दित्वाद्बहुत्वाद्गुरुत्वाद्व्यायामासहत्वाच्च स्वेदाबाधः, तीक्ष्णाग्नित्वात्प्रभूतकोष्टवायुत्वाच्चक्षुदतिमात्रं पिपासातियोगश्चेति ।

भवन्ति चात्र

मेदसावृतमार्गत्वाद्वायुः कोष्ठे विशेषतः ।
चरन् संधुक्षयत्यग्निमाहारं शोषयत्यपि ॥
तस्मात्स शीघ्रं जरयत्याहारं चातिकाङ्क्षति ।
विकारांश्चाश्नुते घोरान् कांश्चित्कालव्यतिक्रमात ।
एतावुपद्रवकरौ विशेषादग्निमारुतौ ।
एतौ हि दहतः स्थूलं वनदावो वनं यथा ॥
मेदस्यतीव संवृद्धे सहसैवानिलादयः ।
विकारान् दारुणान् कृत्वा नाशयन्त्याशु जीवितम् ॥

मेदोमांसातिवृद्धत्वाच्चलस्फिगुदरस्तनः ।
अयथोपचयोत्साहो नरोऽतिस्थूल उच्यते ॥
इति मेदस्विनो दोषा हेतवो रूपमेव च ।
निर्दिष्टं, वक्ष्यते वाच्यमतिकार्श्येऽप्यतः परम् ॥
सेवा रूक्षान्नपानानां लङ्घनं प्रमिताशनम् ।
क्रियातियोगः* शोकश्च निद्रावेगविनिग्रहः ॥
रूक्षस्योद्वर्तनं स्नानस्याभ्यासः प्रकृति‡र्जरा ।
विकारानुशय† क्रोधाः कुर्वन्त्यतिकृशं नरम् ॥
व्यायाममतिसौहित्यं क्षुत्पिपासामहौषधम् ।
कृशो न महते तद्वदतिशीतोष्णमैथुनम् ॥
प्लीहा कासः क्षय श्वासो गुल्मार्शांस्युदराणि च ।
कृशं प्रायोऽभिधावन्ति रोगाश्च ग्रहणीगताः ॥
शुष्कस्फिगुदरग्रीवो धमनीजालसंततः ।
त्वगस्थिशेषोऽतिकृशः स्थूलपर्वा नरो मतः ॥
सततव्याधितावेतावतिस्थूलकृशौ नरौ ।
सततं चोपचर्यौ हि कर्षणैर्बृंहणैरपि ॥
स्थौल्यकार्श्ये वरं कार्श्यं समोपकरणौ हि तौ ।
यद्युभौ व्याधिरागच्छेत्स्थूलमेवातिपीडयेत् ॥
सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः ।
दृढेन्द्रियत्वाव्द्याधीनां न बलेनाभिभूयते ॥
क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायामसंसहः ।
समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः ॥

---

* 'क्रियातियोगो वमनादिसंशोधनक्रियाणामतियोगः' गङ्गाधरः ।

‡ प्रकृतिरतिकृशमातापित्रोः शोणितशुक्रस्य स्वभावः' गङ्गाधरः ।

† 'विकारानुशयो व्याधेश्चिरानुवृत्तिः' गङ्गाधरः ।

गुरु चातर्पणं चेष्टं स्थूलानां कर्षणं प्रति ।
कृशानां बृंहणार्थं च लघु संतर्पणं च यत् ॥
वातघ्नान्यन्नपानानि श्लेष्ममेदोहराणि च ।
रूक्षोष्णा वस्तयस्तीक्ष्णा रूक्षाण्युद्वर्तनानि च ॥
गुडूचीभद्रमुस्तानां प्रयोगस्त्रैफलस्तथा ।
तक्रारिष्टप्रयोगस्तु प्रयोगो माक्षिकस्य च ॥
विडङ्गनागरं क्षारः काललोहरजो मधु ।
यवामलकचूर्णं च प्रयोगः श्रेष्ठ उच्यते ॥
बिल्वादिपञ्चमूलस्य प्रयोगः क्षौद्रसंयुतः ।
शिलाजतुप्रयोगस्तु साग्निमन्थरसः परः ॥
प्रशातिका प्रियङ्गुश्च श्यामाका यवका यवाः ।
जूर्णाह्वाः कोद्रवा मुद्गाः कुलत्थाश्च मकुष्ठकाः ॥
आढकीनां च बीजानि पटोलामलकैः सह ।
भोजनार्थं प्रयोज्यानि पानं चानु मधूदकम् ॥
अरिष्टांश्चानुपानार्थे मेदो मांसकफापहान् ।
अतिस्थौल्यविनाशाय संविभज्य प्रयोजयेत् ॥
प्रजागरं व्यवायं च व्यायामं चिन्तनानि च ।
स्थौल्यमिच्छन् परित्यक्तुं क्रमेणाभिप्रवर्धयेत् ॥
स्वप्नो हर्षः सुखाशय्या मनसो निर्वृतिः शमः ।
चिन्ताव्यवायव्यायामविरामः प्रियदर्शनम् ॥
नवान्नानि नवं मद्यं ग्राम्यानूपौदका रसाः ।
संस्कृतानि च मांसानि दधि सर्पिः पयांसिच ॥
इक्षवः शालयो माषा गोधूमा गुडवैकृतम् ।
वस्तयः स्निग्धमधुरास्तैलाभ्यङ्गश्च सर्वदा ॥
स्निग्धमुद्वर्तनं स्नानं गन्धमाल्यनिषेवणम् ।
शुक्लवासो यथाकालं दोषाणामवसेचनम् ॥

रसायनानां वृष्याणां योगानामुपसेवनम् ।
हत्वातिकार्श्यमादत्ते नृणामुपचयं परम् ॥
अचिन्तनाच्च कार्याणां ध्रुवं सन्तर्पणेन च ।
स्वप्नप्रसङ्गाच्च नरो वाराह इव पुष्यति ॥

हिताहितद्रव्यविवेकः

येषामेव हि भावानां संपत्संजनयेन्नरम् ।
तेषामेव विपद्व्याधीन् विविधान् समुदीरयेत् ॥

अथात्रेयस्य भगवतो वचनमनुनिशम्य पुनरेव वामकः काशिपतिरुवाच भगवन्तमत्रेयं—भगवन् ! संपन्निमित्तजस्य पुरुषस्य विपन्निमित्तजानां च रोगाणां किमभिवृद्धिकारणमिति ?

तमुवाच भगवानात्रेयः—हिताहारोपयोगः एक एव पुरुषस्याभिवृद्धिकरो भवति, अहिताहारोपयोगः पुनर्व्याधीनां निमित्तमिति ॥

एवंवादिनं भगवन्तमात्रेयमग्निवेश उवाच—कथमिह भगवन् ! हिताहितानामाहारजातानां लक्षणमनपवादमभिजानीयां, हितसमाख्यातानां चैव ह्याहारजातानामहितसमाख्यातानां च मात्राकालक्रियाभूमिदेहदोषपुरुषावस्थान्तरेषु विपरीतकारित्वमुपलभामहे इति ॥

तमुवाच भगवानात्रेयः—यदाहारजातमग्निवेश ! समांश्चैव शरीरधातून् प्रकृतौ स्थापयति विषमांश्च समीकरोतीत्येतद्धितं विद्धि, विपरीतमहितमिति; एतद्धिताहित*लक्षणमनपवादं भवति ॥

---

*यद्वायोः पथ्यं तत्पित्तस्यापथ्यमित्यनेन हेतुना न किञ्चिद्द्रव्यमेकान्तेन

तद्यथा—आहारत्वमाहारस्यैकविधं, अर्थाभेदात्; स पुनर्द्वियोनिः, स्थावरजंगमात्मकत्वात्; द्विविधप्रभावः हिताहितोदर्कविशेषात्; चतुर्विधोपयोगः, पानाशनभक्ष्यलेह्योपयोगात्; षडास्वादः रसभेदतः षड्विधत्वात्; विंशतिगुणः, गुरुलघुशीतोष्णस्निग्धरूक्षमन्दतीक्ष्णस्थिरसरमृदुकठिनविशदपिच्छिलश्लक्ष्णखरसूक्ष्मस्थूलसान्द्रद्रवानुगमनात्; अपरिसंख्येयविकल्पः, द्रव्यसंयोगकरणबाहुल्यात्।

तेषु तस्या खलु ये ये विकारावयवा भूयिष्ठमुपयुज्यन्ते, भूयिष्ठकल्पानां च मनुष्याणां प्रकृत्यैव हिततमाश्चाहितमाश्च, तांस्तान् यथावदनुव्याख्यास्यास्यामः।

हितमहितं वास्तीति केचिदाचार्या ब्रुवते तत्तु न सम्यक्। इह खलु यस्माद्द्रव्याणि स्वभावतः संयोगतश्चैकान्तहितान्येकान्ताहितानि हिताहितानि च भवन्ति। तत्रैकान्तहितानि जातिसात्म्यात् सलिलघृतदध्यौदनप्रभृतीनि एकान्ताहितानि दहनपचनमारणादिषु प्रवृत्तान्यग्निक्षारविषादीनि। संयोगादपराणि विषतुल्यानि भवन्ति। हिताऽहितानि तु यद्वायोः पथ्यं तत्पित्तस्यापथ्यमित्यतः सर्वप्राणिनामयमाहारार्थं वर्ग उपदिश्यते।

तद्यथा रक्तशालिषष्टिककङ्गुकमुकुन्दकपाण्डुकपोतकप्रमोदककालकशनकपुष्पककर्दमकशकुनाहृतसुगन्धककलमनीवारकोद्रवोद्दालकश्यागाकगोधूमवेणुयवादयः। एणहरिणकुरङ्गमृगमातृकाश्वदंष्ट्राकरालककरकपोतलावतित्तिरिकपिञ्जलवर्तीरवर्तिकादीनां मांसानि। मुद्गवनमुद्गमकुष्टककलायमसूरमङ्गल्यचणकहरेणवाढकीसतीनाः। चल्लिवास्तुकसुनिषण्णकजीवन्तीतण्डुलीयकमण्डूकपर्ण्यः। गव्यं घृतं सैन्धवदाडिमामलमित्येषवर्गः सर्वप्राणिनां सामान्यतः पथ्यतमः।

(सु० सू० अ० २०)

तद्यथा—लोहितशालयः शूकधान्यानां पथ्यतमत्वे श्रेष्ठतमा भवन्ति, मुद्गाः शमीधान्यानां, आन्तरीक्षमुदकानां, सैन्धवं लवणानां, जीवन्तीशाक शाकानां, ऐणेयं मृगमांसानां, लावः पक्षिणां, गोधा बिलेशयानां, रोहितो मत्स्यानां, गव्यं सर्पिः सर्पिषां, गोक्षीरं क्षीराणां, तिलतैलं स्थावरजातानां स्नेहानां, वराहवसा आनूपमृगवसानां, चुलुकीवसा मत्स्यवसानां पाकहंसवसा जलचर-विहंगवसानां, कुक्कुटवसा विष्किरशकुनिवसानां अजमेदः शाखादमेदसां, शृंगवेरं कन्दानां, मृद्वीका फलानां, शर्करा इक्षुविकाराणामिति प्रकृत्यैव हिततमानामाहारविकाराणां प्राधान्यतो द्रव्याणि व्याख्यातानि भवन्ति ॥

(च० सू० अ० २५)

तथा—ब्रह्मचर्य निवातशयनोष्णोदकनिशास्वप्नव्यायामाश्चैकान्ततः पथ्यतमाः ।

[सु० सू० अ० २०]

तैलसर्पिर्मधूनि वातपित्तश्लेष्मप्रशमनानि द्रव्याणि भवन्ति । तत्र, तैलं स्नेहौष्ण्यगौरवोपपन्नत्वाद्वातं जयति सततमभ्यस्यमान, वातो हि रौक्ष्यशैत्यलाघवोपपन्नो विरुद्धगुणो भवति, विरुद्धगुण सन्निपाते हि भूयसाऽल्पमवजीयते, तस्मात्तैलं वातं जयति सततमभ्यस्यमानं, सर्पिः खल्वेवमेव पित्तं जयति माधुर्याच्छैत्यान्मन्दवीर्यत्वाच्च, पित्तं ह्यमधुर-मुष्णं तीक्ष्णं च, मधु च श्लेष्माणं जयति, रौक्ष्यात्तैक्ष्ण्यात् कषायत्वाच्च, श्लेष्मा हि स्निग्धो मन्दो मधुरश्च ॥

यच्चान्यदपि किंचिद्द्रव्यमेवं वातपित्तकफेभ्यो गुणतो विपरीतं विरुद्धं तच्चैताञ्जयत्यभ्यस्यमानम् ॥ (च०)

अथ खलु त्रीणि द्रव्याणि नात्युपयुञ्जीताधिकमन्येभ्यो द्रव्येभ्यः; तद्यथा—पिप्पलीः, क्षारं, लवणमिति ॥

पिप्पल्यो हि कटुकाः सत्यो मधुरविपाका गुर्व्यो नात्यर्थं स्निग्धोष्णाः प्रक्लेदिन्यो भेषजाभिमताश्च, ता सद्यः शुभाशुभकारिण्यो भवन्ति, आपातभद्राः प्रयोगसमसाद्गुण्यात्, दोषसंचयानुबन्धाः सततमुपयुज्यमाना हि गुरुप्रक्लेदित्वाच्छ्लेष्माणमुत्क्लेशयन्ति, औष्ण्यात्पित्तं, नच वातप्रशमनायोपकल्पन्तेऽल्पस्नेहोष्णभावात्, योगवाहिन्यस्तु खलु भवन्ति; तस्मात्पिप्पलीर्नात्युपयुञ्जीत ॥

क्षारः पुनरौष्ण्यतैक्ष्ण्यलवणोपपन्नः क्लेदयत्यादौ पश्चाद्विशोषयति, स पचनदहनभेदनार्थमुपयुज्यते; सोऽतिप्रयुज्यमानः केशाक्षिहृदयपुंस्त्वोपघातकरः संपद्यते, ये ह्येनं ग्रामनगरनिगमजनपदाः सततमुपयुञ्जतेतेऽप्यान्ध्यषाण्ढ्यखालित्यपालित्यभाजो हृदयापकर्तिनश्च भवन्ति। तद् यथा प्राच्याश्चीनाश्च। तस्मात् क्षारंनात्युपयुञ्जीत। लवणं पुनरौष्ण्यतैक्ष्ण्योपपन्नमनतिस्निग्धमुपक्लेदि विस्रंसनसमर्थमन्नद्रव्यरुचिकरमापातभद्रं प्रयोगसम साद्गुण्याद्दोषसञ्चयानुबन्धम्। तद्रोचनपाचनोपक्लेदनविस्रंसनार्थमुपयुज्यते। तदत्यर्थमुपयुज्यमानंग्लानिशैथिल्यदौर्बल्याभिनिर्वृत्तिकरंशरीरस्य भवति। ये ह्येनद् ग्रामनगरनिगमजन पदाः सततमुपयुञ्जते ते भूयिष्ठं ग्लास्नवः शिथिलमांसशोणिता अपरिक्लेशसहाश्च भवन्ति। तद्यथा—वाह्लीकसौराष्ट्रिकसैन्धवसौवीरकाः। तेहि पयसापि सदा लवणमश्नन्ति। येऽपीहभूमेरत्यूषरादेशास्तेष्वौषधिवीरुद्वनस्पतिवानस्पत्या न जायन्ते। अल्प तेजसो वा भवन्ति लवणोपहतत्वात्। तस्माल्लवणं नात्युपयुञ्जीत ये ह्यति लवणसात्म्याः पुरुषाः तेषामपि खालित्येन्द्रलुप्तपालित्यानि वलयश्चाकाले भवन्ति।

तस्मात्तेषां तत्सात्म्यतः क्रमेणापगमनं श्रेयः; सात्म्यमपि हि क्रमेणोपनिवर्त्यमानमदोषमल्पदोषं वा भवति ॥

सात्म्यं नाम तत्—यदात्मन्युपशेते ; सात्म्यार्थो ह्युपशयार्थः। तत्त्रिविधं—प्रवरावरमध्यविभागेन, सप्तविधं च—रसैकैकत्वेन, सर्वरसोपयोगाच्च ॥

• तत्र सर्वरसं प्रवरं, अवरमेकरसं, मध्यमं तु प्रवरावरमध्यस्थं तत्रावरमध्याभ्यां सात्म्याभ्यां क्रमेण प्रवरमुपपादयेत्सात्म्यम्। सर्वरसमपि च द्रव्यं सात्म्यमुपपन्नं प्रकृत्याद्युपयोक्त्रष्टमानि सर्वाण्याहारविधिविशेषायतनान्यभिसमीक्ष्य हितमेवानुरुध्येत ॥

(च० वि० अ० १)

अत ऊर्ध्वमहितानप्युपदेक्ष्यामः—यवकाः शूकधान्यानामपथ्यत्वे प्रकृष्टतमा भवन्ति, माषाः शमीधान्यानां, वर्षानादेयमुदकानां, औषरं लवणानां, सर्षपशाकं शाकानां गोमांसं मृगमांसानां, काणकपोतः पक्षिणां, भेको बिलेशयानां, चिलिचिमो मत्स्यानां, आविकं सर्पिः सर्पिषां, अविक्षीरं क्षीराणां, कुसुम्भस्नेहःस्थावरस्नेहानां, महिषवसा आनूपमृगवसानां, कुम्भीरवसा मत्स्यवसानां, काकमद्गुवसा जलचरविहंगवसानां, चटकवसा विष्किरशकुनिवसानां, हस्तिमेदः शाखादमेदसां, निकुचं फलानां, मूलकंकन्दानां, फाणितभिक्षुविकाराणामिति प्रकृत्यैवाहिततमानामाहारविकाराणां प्रकृष्टतमानि द्रव्याणि व्याख्यातानि भवन्ति।

(च० सू० अ० २५)

अहितकरं विरुद्धमशनम्

एवंवादिनं भगवन्तमात्रेयं पुनरग्निवेश उवाच—भगवन्! श्रुतमेतदवितथमर्थसंपद्युक्तं भगवतो यथाद्रव्यगुणकर्माधि-

कारे वचः, परं त्वाहारविकाराणां वैरोधिकानां लक्षणमनतिसंक्षेपेणोपदिश्यमानं शुश्रूषामह इति ॥

तमुवाच भगवानात्रेयः—देहधातुप्रत्यनीकभूतानि द्रव्याणि देहधातुभिर्विरोधमापद्यन्ते, परस्परगुणविरुद्धानि कानिचित् कानिचित्संयोगात्संस्कारादपराणि देशकालमात्रादिभिश्चापराणि तथा स्वभावादपराणि ॥

तत्र यान्याहारमधिकृत्य भूयिष्ठमुपयुज्यन्ते तेषामेकदेशं वैरोधिकमधिकृत्योपदेक्ष्यामः—न मत्स्यान् पयसा सहाभ्यवहरेत्, उभयं ह्येतन्मधुरं मधुरविपाकं महाभिष्यन्दि शीतोष्णत्वाद्विरुद्धवीर्यं विरुद्धवीर्यत्वाच्छोणितप्रदूषणाय महाभिष्यन्दित्वान्मार्गोपरोधाय चेति ।

तदनन्तरमात्रेयवचनमनुनिशम्य भद्रकाप्योऽग्निवेशमुवाच—सर्वानेव मत्स्यान् पयसा सहाभ्यवहरेदन्यत्रैकस्माच्चिलिचिमात्; स पुनः शकली सर्वतो लोहितराजिः रोहितप्रकारः प्रायो भूमौ चरति, तं चेत्पयसा सहाभ्यवहरेन्निःसंशयं शोणितजानां विबन्धजानां च व्याधीनामन्यतममथवा मरणं प्राप्नुयादिति ॥

नेति भगवानात्रेयः। सर्वानेव मत्स्यान्न पयसाऽभ्यवहरेद्विशेषतस्तु चिलिचिमं, स हि महाभिष्यन्दित्वात्स्थूललक्षणतरानेतान् व्याधीनुपजनयत्यामविषमुदीरयति च ॥

ग्राम्यानूपौदकपिशितानि च मधुतिलगुडपयोमाषमूलकबिसैर्विरूढधान्यैश्च नैकध्यमद्यात्, तन्मूलं च बाधिर्यान्ध्यवेपथुजाड्यविकलमूकतामैन्मिन्यमथवा मरणमाप्नोति; (न पौष्करं रोहिणीशाकं वा) न कपोतान् सार्षपतैलभृष्टान्मधुपयोभ्यां सहाभ्यवहरेत्, तन्मूलं हि शोणिताभिष्यन्दधमनीप्रविचयापस्मारशङ्खकगलगण्डरोहिणीकानामन्यतमं प्राप्नोत्यथवा मरणमिति; न मूलकलशुनकृष्णगन्धार्जकसुमुखसुरसादीनि भक्षयित्वा पयः

सेव्यं, कुष्ठाबाधभयात्; न जातुशाकं न लकुचं पक्वं मधुपयोभ्यां सहोपयोज्यं, एतद्धि मरणायाथवा बलवर्णतेजोवीर्योपरोधायालघुव्याधये षाण्ढ्याय चेति; तदेव लिकुचं पक्वं न माषसूपगुडसर्पिर्भिः सहोपयोज्यं, वैरोधिकत्वात्; तथाऽऽम्राम्रातकमातुलुङ्गलिकुचकरमर्दमोचदन्तशठबदरकोशाम्रभव्यजाम्बवकपित्थतिन्तिडीकपारावताक्षोटपनसनालिकेरदाडिमामलकान्येवंप्रकाराणि चान्यानि सर्वं चाम्लं द्रवमद्रवं च पयसा सह विरुद्धं, तथा कङ्गुवरकमकुष्ठककुलत्थमाषनिष्पावाः पयसा सह विरुद्धाः; पद्मोत्तरिकाशाकं शार्करो मैरेयो मधु च सहोपयुक्तं विरुद्धं वातं चातिकोपयति; हारिद्रकः सर्षपतैलभृष्टो विरुद्धः पित्तं चातिकोपयति; पायसो मन्थानुपानो विरुद्धः श्लेष्माणं चातिकोपयति; उपोदिका तिलकल्कसिद्धा हेतुरतीसारस्य; बलाका वारुण्या सह कुल्माषैरपि विरुद्धा; सैव सूकरवसापरिभृष्टा सद्यो व्यापादयति; मायूरमांसमेरण्डसीसकावसक्तमेरण्डाग्निप्लुष्टमेरण्डतैलयुक्तं सद्योव्यापादयति; तदेव भस्मपांसुपरिध्वस्तं सक्षौद्रं मरणाय; हारीतकमांसं हारिद्रसीसकावसक्तं हारिद्राग्निप्लुष्टं सद्यो व्यापादयति; मत्स्यनिस्तालनसिद्धा पिप्पल्यस्तथा काकमाची मधु च मरणाय; मधु चोष्णमुष्णार्तस्य च मधु मरणाय; मधुसर्पिषी समधृते, मधु वारि चान्तरिक्षं समधृतं मधुपुष्करबीजं, मधु पीत्वोष्णोदकं भल्लातकोष्णोदकं, तक्रसिद्धः कम्पिल्लकः, पर्युषिता काकमाची, अंगारशूल्या भासः* इति विरुद्धानीत्येतद्यथाप्रश्नमभिनिर्दिष्टं भवतीति।

टिप्पणी

*— वल्लीफलकवककरीराम्लफललवणकुलत्थपिण्याकदधितैलानूपौदककविरोहिपिष्टशुष्कशाकाजाविकमांसमद्यजाम्बवचिलचिममत्स्यगोधावराहांश्च नैकध्यमश्नीयात् पयसा।

भवन्ति चात्र श्लोकाः ।

यत्किंचिद्दोषमुत्क्लेश्य न निर्हरति कायतः ।
आहारजातं तत्सर्वं विरुद्धमहितार्थकम्* ॥
यच्चापि देशकालाग्निमात्रासात्म्यानिलादिभिः ।
संस्कारतो वीर्यतश्च कोष्ठावस्थाक्रमैरपि ॥
परिहारोपचाराभ्यां पाकात्संयोगतोऽपि च ।
विरुद्धं तच्च न हितं हृत्संपद्विधिभिश्च यत् ॥
विरुद्धं देशतस्ताव द्रूक्षतीक्ष्णादि धन्वनि ।
आनूपे स्निग्धशीतादि भेषजं यन्निषेव्यते ॥
कालतोऽपि विरुद्धं यच्छीतरूक्षादिसेवनम् ।
शीते काले तथोष्णे च कटुकोष्णादिसेवनम् ॥
विरुद्धमनले तद्वदन्नानुरूपं चतुर्विधे ।
मधुसर्पिः समधृतं मात्रया तद्विरुध्यते ॥
कटुकोष्णादिसात्म्यस्य स्वादुशीतादिसेवनम् ।
यत्तत्सात्म्यविरुद्धं तु, विरुद्धं त्वनिलादिभिः ॥
या समानगुणाभ्यासविरुद्धान्नौषधक्रिया ।
संस्कारतो विरुद्धं तद्यद्भोज्यं विषवद् व्रजेत् ॥
ऐरण्डसीसकासक्तं शिखिमांसं तथैव हि ।

टिप्पणी

सुराकृशरापायसांश्च नैकध्यं, मत्स्यैः सहेक्षुविकारान् । कदलीफलं तालफलेन पयसा दध्ना तक्रेण वा, कांस्यभाजने दशरात्रपर्युषितं सर्पिः नाश्नीयात् ।

(सु० सू० अ० २०)

*—अहितायोपपद्यते इ० पा० ।

विरुद्धं वीर्यतो*ज्ञेयं वीर्यतः शीतलात्मकम् ॥
तत्संयोज्योष्णवीर्येण द्रव्येण सह सेव्यते ।
क्रूरकोष्ठस्य चात्यल्पं मन्दवीर्यमभेदनम् ॥
मृदुकोष्ठस्य गुरु च भेदनीयं तथा बहु ।
एतत्कोष्ठविरुद्धं तु, विरुद्धं स्यादवस्थया ॥
श्रमव्यवायव्यायामसक्तस्यानिलकोपनम् ।
निद्रालसस्यालसस्य भोजनं श्लेष्मकोपनम् ॥
यश्चानुत्सृज्य विण्मूत्रं भुंक्ते यश्चाबुभुक्षितः ।
तच्च क्रमविरुद्धं स्याद्यच्चातिक्षुद्वशानुगः ॥
परिहारविरुद्धं तु वराहादीन्निषेव्य यत् ।
सेवेतोष्णं घृतादींश्च पीत्वा शीतं निषेवते ॥

टिप्पणी

*—अत ऊर्ध्वंरसद्वन्द्वानि रसतो वीर्य्यतो विपाकतश्च विरुद्धानि वक्ष्यामः । तत्र मधुराम्लौ रसवीर्य्यविरुद्धौमधुरलवणौ च मधुरकटुकौ च सर्वतः मधुरतिक्तौ रसविपाकाभ्यां मधुरकषायौ चाम्ललवणौ रसतः । अम्लकटुकौ रसविपाकाभ्यामम्लतिक्तावम्लकषायौ च सर्व्वतः । लवणकटुकौ रसविपाकाभ्यां लवणतिक्तौ लवणकषायौ च सर्व्वतः । कटुतिक्तौ रसवीर्य्याभ्यां कटुकषायौ तिक्तकषायौ च रसतः तरतमयोगयुक्तांश्च भावानति रूक्षानतिस्निग्धानत्युष्णानतिशीतानित्येवमादीन् विवर्जयेत् ।

भवन्ति चात्र

विरुद्धान्येवमादीनि वीर्यतो यानि कानि च ।
तान्येकान्ताहितान्येव शेषं विद्याद्यथायथम् ॥
व्याधिमिन्द्रियदौर्वल्यं मरणञ्चाधिगच्छति ।
विरुद्धरसवीर्याणि भुञ्जानोऽनात्मवान्नरः ॥

(सु० सू० अ० २०)

विरुद्धं पाकतश्चापि दुष्टदुर्दारुसाधितम् ।
अपक्वतण्डुलात्यर्थपक्वदग्धं च यद्भवेत् ॥
संयोगतो विरुद्धं तद्यथाऽम्लं पयसा सह ।
अमनोरुचितं यच्च हृद्विरुद्धं तदुच्यते ॥
संपद्विरुद्धं तद्विद्यादसंजातरसं तु यत् ।
अतिक्रान्तरसं वाऽपि विपन्नरसमेव वा ॥
ज्ञेयं विधिविरुद्धं तु भुज्यते निभृतेन यत् ।
तदेवंविधमन्नं स्याद्विरुद्धमुपयोजितम् ॥

विरुद्धाशनस्य वितथत्वे कारणम्

सात्म्यतोऽल्पतया वाऽपि दीप्ताग्नेस्तरुणस्य च ।
स्नेहव्यायामबलिनो विरुद्धं वितथं भवेत् ॥

विरुद्धाशनजा रोगाः

षाण्ढ्यान्ध्यवीसर्पदकोदराणां विस्फोटकोन्मादभगन्दराणाम् ।
मूर्च्छामदाध्मानगलामयानां पाण्ड्वामयस्यामविषस्य चैव ॥
किलासकुष्ठग्रहणीगदानां शोषास्रपित्तज्वरपीनसानाम् ।
संतानदोषस्य तथैव मृत्योर्विरुद्धमन्नं प्रवदन्ति हेतुम् ॥

वैरोधिकनिमित्तानांव्याधीनांप्रतिघातकरोपायाः

एषां च खलु परेषां च वैरोधिकनिमित्तानां व्याधीनामिमे भावाः प्रतिकारा भवन्ति । यथा-वमनं विरेचनं च, तद्विरोधिनां च द्रव्याणां संशमनार्थमुपयोगः, तथाविधैश्च द्रव्यैः पूर्वमभिसंस्कारः शरीरस्येति ।

भवति चात्र

विरुद्धाशनजान् रोगान् प्रतिहन्ति विरेचनम् ।
वमनं शमनं चैव पूर्वं वा हितसेवनम् ॥

(च० सू० अ० २६)

उपवासः

यत्किञ्चिल्लाघवकरं देहे तल्लंघनं स्मृतम् ।
लंघनस्यैकदेशोऽयमुपवासः प्रकीर्तितः ॥
चतुष्प्रकारा * संशुद्धिः पिपासा मारुतातपौ ।
पाचनान्युपवासश्च व्यायामश्चेति लंघनम् ॥
(च० सू० अ० २२)

उपवासफलम्

"पुण्यप्रदो ह्यामदोषहरोऽनलकरः सदा ।
स्फूर्तिदश्चोपवासो वै इन्द्रियाणां प्रसादकः ॥
प्रायो व्रतोपवासो हि विधेयः शास्त्रसम्मतः ।
धर्मः स्वास्थ्यञ्च लभ्येत वयःस्थैः‡ सुविचारिभिः ॥"

सर्वव्रतेषु पालनीयाः सामान्यधर्माः

क्षमा सत्यं दया दानं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।
देवपूजा च हवनं सन्तोषस्तप आर्जवम् ॥
सर्वव्रतेष्वयं धर्मः समान्यो दशधा स्मृतः ।
(ध० शा०)

एकादशीव्रतम्

"पक्षस्याभ्यन्तरेऽवश्यमुपोष्यैकादशी तिथिः ।
अधिकं नैव शक्येत व्रतं कर्तुंनरैर्यदि ॥"

---

*—वमनविरेचननस्यनिरूहवस्तय इति ४, अनुवासनस्य बृंहणत्वात्त्यागः ।

‡—नबालैर्नवृद्धैरिति भावः, (बालवृद्धातुरैर्विनेति धर्मशास्त्रे)

उपवासस्य भेदा विधिश्च

"निराहारः फलाहारो द्विधा लोके तु सम्मतः ।
प्रथमो हि वरस्तत्र स्मृतोऽभावे द्वितीयकः ॥
निराहारोऽपि द्विविधः सजलो निर्जलस्तथा ।
यथाप्रकृति संसेव्यो विचार्य दूरदर्शिभिः ॥
सजलो वातपित्तिभ्यो निर्जलः श्लेष्मिणे तथा ।
फलन्तु लघु भोक्तव्यमविष्टम्भकरं सकृत् ॥
पूर्वरात्रावुपोष्यैव भुक्त्वाऽल्पं वा व्रती भवेत् ।
अहोरात्रं तथा ग्राम्यदिवा स्वप्नादिकं* त्यजेत् ॥
कृत्वा शौचादिकं प्रातः, लघु भुञ्जीत भोजनम् ।
स्निग्धं सुमधुरं रुच्यं मृद्वन्नं साधु साधितम् ॥"

अनुपवास्याः

अहिताग्निरनड्वांश्चब्रह्मचारी च ते त्रयः ।
अश्नन्त एव शोभन्ते नैषां सिद्धिरनश्नताम् ॥

(स्मृतिः)

केचिदातुरा अप्युपवासार्हाः

त्वग्दोषिणां प्रमीढानां स्निग्धाभिष्यन्दि बृंहिणाम् ।
शिशिरे लङ्घनं शस्तमपि वातविकारिणाम् ॥
अवहुश्लेष्मपित्तास्रमलाः संसृष्टमारुताः ।
बृहच्छरीरा वलिन उपवासाय ते मताः ॥

---

*—असकृज्जलपानाच्च सकृत्ताम्बूलचर्वणात् ।
व्रतनाशस्तदा ज्ञेयः दिवास्वापाच्च मैथुनात् ॥

(ध० शा०)

येषामल्पवला रोगाः कफपित्तसमुत्थिताः ।
वम्यतीसारहृद्रोगविसूच्यलसकज्वराः ॥
विबन्धगौरवोद्गारहृल्लासारोचकादयः ।
पिपासानिग्रहैस्तेषामुपवासैश्च तान् जयेत् ॥

(च० सू० अ० २२)

प्राणाविरोधिलङ्घनोपदेशः

प्राणाविरोधिना चैनं लङ्घनेनोपपादयेत् ।
वलाधिष्ठनमारोग्यं यदर्थोऽयं क्रियाक्रमः ॥

(च०)

*सुलंघितलक्षणम्

वातमूत्रपुरीषाणां विसर्गे गात्रलाघवे ।
हृदयोद्गारकण्ठास्यशुद्धौ तन्द्राक्लमे गते
स्वेदे जाते रुचौ चैव क्षुत्पिपासासहोदये ।
कृतं लङ्घनमादेश्यं निर्व्यथे चान्तरात्मनि ॥

(च० सू० अ० २२)

अतिकृतलङ्घनदोषाः

पर्वभेदोऽङ्गमर्दश्च कासः शोषो मुखस्य च ।
क्षुत्प्रणाशोऽरुचिस्तृष्णा दौर्बल्यं श्रोत्रनेत्रयोः ॥
मनसः सम्भ्रमोऽभीक्ष्णमूर्ध्ववातस्तमो हृदि ।
देहाग्निवलनाशश्च लङ्घनेऽतिकृते भवेत् ॥

(च० सू० अ० २२)

---

*—दोषाणामेव सा शक्तिर्लंघने या सहिष्णुता ।
न तु दोषक्षये कश्चित् सहते लंघनादिकम् ॥

(च०)

मादकद्रव्याणामुपयोगनिषेधः

"मद्यं नानाविधं यच्च क्षीरं खर्जूरतालयोः ।
धुस्तूरबीजं भङ्गा च फेनं चाहिसमुद्भवम् ॥
गञ्जा चण्डू तथा चर्सः तमाखु* विषतिन्दुकम् ।
कोकिणो मल्लकः शृङ्गी वत्सनाभादिको विषः ॥
तथा मदवहा दुष्टा बिल्वक्रमुककोद्रवाः ।
तमोगुणात्मकाः सर्वे बुद्धि† हृज्जीवितच्छिदः‡ ॥
एतेषां भक्षणं पानं धूमपानं तथैव च ।
न कार्यं सुहठात्क्वाऽपि सदा सुस्वास्थ्यकांक्षिभिः ॥
जायन्ते धूमपानात्तु श्वयथुः श्वासयन्त्रकः ।
कासः श्वासः स्वरध्वंसो दौर्गन्ध्यं वदने तथा ॥
भक्षणाच्च तमाखोर्हि मालिन्यमानने सदा ।
कार्यालस्यं स्मृतेर्नाशो दौर्बल्यं हृदयस्य च ॥
शिरोदन्ताक्षिरोगाश्च वह्निमान्द्यादयो गदाः ॥"
यावद्दृष्टेर्न सम्भ्रान्तिर्यावन्न क्षोभते मनः ।
तावदेव विरन्तव्यं मद्या♦दात्मवता सदा ॥
धर्माधर्मं सुखं दुःखमर्थानर्थं हिताहितम् ।
यदासक्तो न जनाति कथं तच्छीलयेद्बुधः ॥

---

*—तमाखौ तथा चर्सादौ 'निकोटीन' इत्याख्यं भयावहं विषं भवति ।

†—मादकद्रव्यसेवनं ज्ञानेन्द्रियशक्तिह्रासकरमित्यर्थः ।

‡—हृदयमस्तिष्कफुप्फुसादीनां विकृतत्वाज्जीवितमेव नश्यति । अकाले जरा मृत्युरपि प्राप्यते इति ।

♦—आयुर्वेदोक्तरीत्या निर्मितस्य मद्यस्य विधिपूर्वकं सेवनं कर्तुं शक्यत आवश्यकतायाम् ।

मद्ये मोहो भयं शोकः क्रोधो मृत्युश्च संश्रितः ।
सोन्मादमदमूर्च्छायाः सापस्मारापतानकाः ॥
यत्रैकः स्मृतिविभ्रंशस्तत्र सर्वमसाधु यत् ।
अयुक्तियुक्तमन्नंहि व्याधये मरणाय वा ॥
मद्यं त्रिवर्गधीधैर्यलज्जादेरपि नाशनम् ।
निवृत्तो यस्तु मद्येभ्यो जितात्मा बुद्धिपूर्वकृत् ।
विकारैः स्पृश्यते जातु न स शारीरमानसैः ॥

(वा०)

देशः ❀

"देशं बुध्द्वानरोनित्यमाहारादिकमाचरेत् ।
न जातु प्राप्नुयाद्रोगं तद्विपरीतसेवनात् ॥"

तत्र त्रिविधः खलु देशो जाङ्गलोऽनूपः साधारणश्चेति । तत्र-जाङ्गलः पर्याकाशभूयिष्ठस्तरुभिरपि कदरखदिरासनाश्वकर्णधवतिनिशशल्लकीशालसोमवल्कबदरीतिन्दुकाश्वत्थवटामलकीवनगहनोऽनेकशमीककुभशिंशपाप्रायः स्थिरशुष्कपवनबलविधूयमानप्रनृत्यत्तरुणविटपः, प्रततमृगतृष्णाकूपोपगूढस्तनुखरपरुषसिकताशर्कराबहुलो लावतित्तिरिचकोरानुपचितभूमिभागो वातपित्तबहुलस्थिरकठिनमनुष्यप्रायो ज्ञेयः ॥

अथानूपो हिन्तालतमालनारिकेलकदलीवनगहनः, सरित्समुद्रपर्यन्तप्रायः, शिशिरपवनबहुलो, वञ्जुलवनवानीरोपशोभिततीराभिः सरिद्भिरुपगतभूमिभागः, क्षितिधरनिकुञ्जोपशो-

---

❀—भूमिदेहप्रभेदेन देशमाहुरिह द्विधा ।
जांगलं वातभूयिष्ठमानूपं तु कफोल्वणम् ।
साधारणं सममलं त्रिधा भूदेशमादिशेत् ।

(वा०)

भितो, मन्दपवनानुजितक्षितिरुहगहनोऽनेकवनराजीपुष्पितवनगहनभूमिभागः, स्निग्धतरुप्रतानोपगूढो, हंसचक्रवाकवलाकानन्दीमुखपुण्डरीककादम्बमद्गुको यष्टिभृङ्गराजशतपत्रमत्तकोकिलानुनादिततरुणविटपः, सुकुमारपुरुषः पवनकफप्रायो ज्ञेयः ॥

अनयोरेव द्वयोर्देशयोर्वीरुद्वनस्पतिवानस्पत्यशकुनिमृगगणयुतः स्थिरसुकुमारवर्णसंहननोपपन्नसाधारणगुणपुरुषः साधारणो ज्ञेयः॥

(च० क० अ० १)

समाः साधारणे यस्माच्छीतोष्णवृष्टिमारुताः ।
समता तेन दोषाणां तस्मात्साधारणो वरः ॥
उचिते वर्तमानस्य नास्तित दुर्देशजं भयम् ।
आहारस्वप्नचेष्टादौ तद्देशस्य कृते सति ॥ (भा० प्र०)
यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम् ।
देशादन्यत्र वसतस्तत्तुल्यगुणमौषधम् ॥
स्वदेशे निचितादोषा अन्यस्मिन् कोपमागताः ।
वलवन्तस्तथा न स्युर्जलजाः स्थलजास्तथा ॥

(वृद्धवाग्भटः)

जलम्❋

जलं जीवनार्थमेकमत्यावश्यकं वस्तु । न केवलं भोजनार्थं किन्तु जनानां स्वशरीरस्य स्वकीयवस्त्रस्यान्यद्रव्याणां वा शु-

---

टिप्पणी

❋—जलं भागद्वयोदजनैकभागौषजनसमाहारेण निर्मीयते । सर्वथाविशुद्धं जलं यत्र रासायनिकतया कश्चिदोषो न स्याद्दुर्लभमस्ति । अतोलोके पारदृश्यं गन्धस्वादुतारंगरहितं विशेषतः घनपदार्थैन्द्रियिकपदार्थादिमात्रावाहुल्यहीनं स्वच्छं दीप्यमानमिवैव विशुद्धं मन्यते ।

द्वयर्थं सततावश्यकमस्ति। न केवला मनुष्याः किन्तु पशवो वनस्पतयः केचिदपि प्राणिन एतदन्तरेण न जीवितुं शक्नुवन्ति। मनुष्यशरीरे समस्तभारस्य १/२ भागो जलस्यैव वर्तते। तदिदं घनद्रववाष्पेत्यवस्थात्रये विद्यते घनावस्थायां यथा हिमः, द्रवावस्थायां यथा वर्षा, समुद्रः, नदी, सरः, कूप इत्यादि, वाष्पावस्थायां तु वायुमण्डलस्य वायौ प्राणिनिःश्वासे च लभ्यते।

दिव्यजलगुणाः

पानीयमान्तरीक्षमनिर्देश्यरसममृतं जीवनं तर्पणं धारणमाश्वासजननं श्रमघ्नं क्लमपिपासामदमूर्च्छातन्द्रानिद्रादाहप्रशमनमेकान्ततः पथ्यतमञ्च तदेवावनीपतितमन्यतमं रसमुपलभते स्थानविशेषान्नदीनद ❀ सरस्तडागवापीकूपचुण्टीप्रस्रवणोद्भिद्विकिरकेदारपल्वलादिषु स्थानेष्ववस्थितमिति। (सु० सू० अ० ४५)

टिप्पणी

❀ नद्यो गंगाद्याः, नदः सिन्धुशोणादयः, सरः प्रकृतिखातं पुरुषव्यापारं विना, तडागः पुरुषव्यापारकृतं खातम्, वापी इष्टकादिनिबद्धा ससोपानतीर्था पुष्करिणीतिलोके, कूप इष्टिकादिभिर्बद्धोऽसोपानः, चुण्टी अबद्धकूपः, प्रस्रवणमुच्चप्रदेशात्प्रस्रवज्जलस्थानं पर्वताश्रितम्, उद्भिदं पुनर्निम्नस्थानादूर्ध्वोत्तिष्ठज्जलस्थानम्, विकिरं वालुकादि विकीर्य गृह्यमाणोदकस्थानम्, केदारः प्रसिद्धः पल्वलमानूपदेशजं तृणादिच्छन्नं सरः, आदिग्रहणाद् ह्रदसमुद्रादिग्रहणम् (डल्हणः)। दिव्योदकं भोजननिर्माणार्थं शस्त्रादिप्रक्षालनार्थञ्चापि श्रेष्ठतमं मृदुत्वात्क्षाराभावात् शोधनद्रव्यस्याल्पोपयोगाच्च।

एकविधस्याऽपिजलस्यबहुप्रकारत्वम्

जलमेकविधं सर्वं पतत्यैन्द्रं नभस्तलात् ।
तत्पतत्पतितं चैव देशकालावपेक्षते ॥
खात्पतत्सोमवाय्वर्कैः स्पृष्टं कालानुवर्तिभिः ।
शीतोष्णस्निग्धरूक्षाद्यैर्यथासन्नं महीगुणैः ॥
शीतं शुचि शिवं मृष्टं विमलं लघु षड्गुणम् ।
प्रकृत्या दिव्यमुदकं, भ्रष्टं पात्रमपेक्षते ॥
श्वेते कषायं भवति पाण्डुरे चैव तिक्तकम् ।
कपिले क्षारसंसृष्टमूषरे लवणान्वितम् ॥
कटु पर्वतविस्तारे मधुरं कृष्णमृत्तिके ।
एतत्षाड्गुण्यमाख्यातं महीस्थस्य जलस्य हि ॥
(च० सू० अ० २७)

तत्र लोहितकपिलपाण्डुपीतनीलशुक्लेष्ववनिप्रदेशेषु मधुराम्लवणकटुतिक्तकषायाणि यथासंख्यमुदकानि सम्भवन्तीत्येके भाषन्ते, तत्तु सम्यक् तत्र पृथिव्यादीनामन्योन्यानुप्रवेशकृतः सलिलरसो भवत्युत्कर्षापकर्षेण तत्र स्वगुणभूमियिष्ठायां भूमाम्लं लवणञ्च । अम्बुगुणभूयिष्ठायां मधुरम् । तेजोगुणभूयिष्ठायां कटुकं तिक्तञ्च । वायुगुणभूयिष्ठायां कषायञ्च । आकाशगुणभूयिष्ठायामव्यक्तरसमव्यक्तंह्याकाशमित्यतस्तत्प्रधानमव्यक्तरसत्वात् ॥

जलस्योपयोगः

जलस्योपयोगो द्विविधः, आभ्यन्तरिको वाह्यश्च । तत्र पानार्थमुपयोग आभ्यन्तरिकः । स्नानमार्जनयार्गसिञ्चनविविध कलागाराद्यर्थमुपयोगो वाह्यश्चेति ।

आन्तरीक्षाम्बुभेदाः

तत्रान्तरीक्षं चतुर्विधम् । तद् यथा धारं कारं तौषारं हैम-

मिति तत्र धाराभिः पततीति धारम्। करो वर्षोपलास्तेषां तोयं कारम्। तौषारं यदवश्यायजं निशाजलम्। तदेव संहितावयववत्वेन स्फटिकशिलाशकलसदृशावयवं हिमं तद्भवं हैमम्।

तेषां धारं प्रधानं लघुत्वात्तत्पुनर्द्विविधं गांगं सामुद्रं चेति। तत्र गांगमाश्वयुजे मासि प्रायशो वर्षति तयोर्द्वयोरपि परीक्षणं कुर्वीत।

गाङ्गसामुद्रयोः परीक्षणम्

शाल्योदनपिण्डमकुथितमविदग्धं रजतभाजनोपहितं वर्षति देवे वहिष्कुर्व्वीत स यदि मुहूर्त्तं स्थितस्तादृश एव भवति तदा गांगं पततीत्यवगन्तव्यं वर्णान्यत्वे सिक्थक्लेदे च सामुद्रमिति विद्यात्तन्नोपादेयम्।

सामुद्रमप्याश्वयुजे मासि गृहीतं गाङ्गवद्भवति।

आन्तरीक्षाम्बुग्रहणरीतिः

गाङ्गं पुनः प्रधानं तदुपाददीताश्वयुजे मासि शुचिशुक्लविततपटैकदेशच्युतमथवा हर्म्यतलपरिभ्रष्टमन्यैर्व्वा शुचिभिर्भाजनैर्गृहीतं सौवर्णे राजते मृण्मये वा पात्रे निदध्यात्तत्सर्व्वं कालमुपयुञ्जीत।

(सु० सू० अ० ४५)

ऐन्द्राख्यं पानीयं जलम्

यदन्तरीक्षात्पततीन्द्रसृष्टं चोक्तैश्च पात्रैः परिगृह्यतेऽम्भः।
तदैन्द्रमित्येव वदन्ति धीरा नरेन्द्रपेयं सलिलं प्रधानम्॥

(च० सू० अ० २७)

गगनाम्बु त्रिदोषघ्नं गृहीतं यत्सुभाजने ।
वल्यं रसायनं मेध्यं पात्रापेक्षि ततः परम् ॥

(सु० सू० अ० ४५)

तस्यालाभे भौमम् । तच्चाकाशगुणबहुलम् ।

(सु० सू० अ० ४५)

भौमाम्बु * भेदास्तद्वर्णनञ्च

तत्पुनः सप्तविधम् । तद्यथाकौपं नादेयं सारसं ताडागं प्रास्रवणमौद्भिदं चौण्ड्यमिति । (सु०)

ऋतुपरत्वेन भौमाम्बुसेवनम्

तत्र वर्षास्वान्तरिक्षमौद्भिदं वा सेवेत महागुणत्वात् शरदि सर्वं प्रसन्नत्वात् हेमन्ते सारसं ताडागं वा वसन्ते कौपं प्रास्रवणं वा ग्रीष्मेष्वेवं प्रावृषि चौण्ड्यमनवमनभिवृष्टं सर्वञ्चेति ॥

(सु० सु० अ० ४५)

उत्तमपानीयलक्षणम्

ईषत्कषायमधुरं सुसूक्ष्मं विशदं लघु ।
अरूक्षमनभिष्यन्दि सर्वं पानीयमुत्तमम् ॥

(च० सू० अ० २७)

निर्गन्धमव्यक्तरसं तृष्णाघ्नं शुचिशीतलम् ।
अच्छं लघु च हृद्यं च तोयं गुणवदुच्यते ॥

(सु०)

---

*—कौपसारसताटाकचौण्ड्यप्रास्रवणोद्भिदम् ।
वापीनदीतोयमिति तत्पुनः स्मृतमष्टधा ॥ (अ० ६०)
वाप्याः कूपान्तर्गतत्वात्सप्तधैव मतं सुश्रुतेनेति न विशेषः ।

ऋतुभेदेनाम्भसोगुणाः

गुर्वभिष्यन्दि पानीयं वार्षिकं मधुरं नवम् ।
तनु लघ्वनभिष्यन्दि प्रायः शरदि वर्षति ॥
तत्तु ये सुकुमाराः स्युः स्निग्धभूयिष्ठभोजनाः ।
तेषां भक्ष्ये च भोज्ये च लेह्ये पेये च शस्यते ॥
राजभी राजमात्रैश्च सुकुमारैश्च मानवैः ।
संगृहीताः शरद्यापः प्रयोक्तव्या विशेषतः ॥
हेमन्ते सलिलं स्निग्धं वृष्यं बलहितं गुरु ।
किंचित्ततो लघुतरं शिशिरे कफवातजित् ॥
कषायमधुरं रूक्षं विद्याद्वासन्तिकं जलम् ।
ग्रैष्मिकं त्वनभिष्यन्दि जलमित्येव निश्चयः ॥

(च० सू० अ० २७)

कौपं जलम्

कूपो द्विविधः असोपानः ससोपानश्चेति । असोपानः कूपशब्देनोच्यते लोके ससोपानस्तु वापीशब्देनेति ।

(१) सक्षारम् (२) अव्यक्तरसं मधुरं वा (डल्हणः)

तयोः सामान्यगुणाः

सक्षारं पित्तलं कौपं श्लेष्मघ्नं दीपनं लघु ।
मधुरं पित्तशमनम्–

(सु० सू० अ० ४५)

स्वास्थ्यकरकूपनिर्माणम्

जलपानार्थं कूपः प्रायश्चत्वारिंशद्धस्तमितो गभीरः खननीयः । यावदेव गम्भीर्यं स्यात्तावदेव श्रेष्ठत्वम् । अगभीरः

कूपो गभीरादश्रेष्ठतरः। पवनाभिक्रम्यमाणायां प्रशस्ततरायाञ्च भूमौ कूपो निर्माप्यः। वसतितो बाह्यस्त्वतिस्वास्थ्यकरः। तस्याभ्यन्तरिकाभित्तिः परिपक्वेष्टिकाभिः शिलाभिर्वा सम्बन्धनीया। तदुपरि घनोऽच्छिद्रः प्रास्तरः कार्यः। कूपसन्निहिता भूमिर्निम्नगा वृक्षक्षुपमूत्रपुरीषालयगोशालाश्वशालागजशालादिरहिता भवितव्या। कूपसन्निहिते स्नानादि शौचकर्माऽपि न कार्यं यतः कूपस्रोतः स्वसन्निहितभूमिष्ठजलमाकर्षति। कूपोपर्येकमाच्छादनं काष्ठनिर्मितं स्याद्येन वायुद्वारा प्रेरितानि पर्णधूल्यादीनि तत्र न प्रपतेयुः। कूपस्याभितो विस्तीर्ण एको वृत्ताकारो निम्नगोच्चस्थलः आभ्यन्तरिकभित्तिवन्निर्माप्यः। तदभित एका प्रणालीं कार्या यया व्यवह्रियमाणं जलं सुदूरे निःसृतं स्यात्। कूपोपरि रज्जु लौहादिधातुनिर्मितो घटश्चैको जलनिष्कासनार्थं सदा स्थाप्यः। चर्मपुटको न कदापि स्थाप्यो मङ्क्षुदोषवत्त्वाच्छोधनासौकर्याच्च। प्रतिवर्षं कूपस्थं पङ्कादिकमेकदावश्यं वहिष्कार्यम्।

वाप्यं जलमपि द्विविधं भवति (१) स्वादु (२) सक्षारम्।
तयोः सामान्यगुणाः—स्वादु वापीजलं लघु।
(अ० सं०)
वातश्लेष्महरं वाप्यं सक्षारं कटु पित्तलम्।
(सु० सू० अ० ४५)

वापीनिर्माणम्—वापीनिर्माणेऽपि कूपोक्तविधिरनुसरणीयः।

नलिकाकूपः

अद्यत्वेऽस्य प्रचारो दरीदृश्यते। ईषत्कालाय जलप्राप्त्यर्थमस्य प्रयोगः प्रायः क्रियते। तीर्थे जनसङ्गमे सेनाशिविरे दुर्भिक्षपीडिते देशे वा भृशं प्रयुज्यते। सार्धद्व्यङ्गुलतश्चतुरङ्गुलपर्यन्ता

विस्तृता युग्मलोहनलिकां पृथिव्यां तावदारोप्यते यावज्जलराशि; सम्यग्लभ्येत। निम्नस्थनलिकाशिरोऽनेकछिद्रवत्तीक्ष्णञ्च भवति। उपरिष्ठान्नलिकाग्रस्थप्रेरकयन्त्रद्वारा प्रेरणेनादावीषन्मलिनं जलं निःसरति। किन्तु शनैः शनैः प्रेरणया सुपूतं शुद्धं जलमायाति।

अत्रेमे लाभाः सन्ति—

(१) भूपृष्ठस्थं जलं नलिकाकूपोदकं न दूषयितुं शक्नोति।

(२) मशकादयस्तत्र न स्थातुं शक्नुवन्ति।

(३) भिन्न-भिन्नस्थाने, उत्पाट्य प्रयोक्तुं शक्यते।

नलिकाकूपो मृदुभूमौ यत्र प्रायः षोडशहस्तगभीरे स्थले जलं निःसरति लाभप्रदो भवति।

विद्युच्चालितनस्तिका कूपः (Tube well) विद्युद्द्वारासञ्चालितस्यास्योपयोगः प्रचुरजलप्राप्त्यर्थं क्रियते। अस्य जलं नालिकाकूपवद्गुण कारकं भवति।

नादेयंजलम्

नादेयजलस्य गुणावगुणा आनूपादिस्थल प्रकाराश्रिताः। प्राः स्वतटस्थनगरादिमानां वाहकत्वान्मलमूत्रतुषोत्कर मृतशरीरादिदूषितत्वाच्चघनं गुरुमलिनञ्च नदेयं जलं भवति। वर्षायान्तु सर्वथैवाऽपेयं भवति। अत एवोक्तं वृद्धवाग्भटेन

'दिव्यं वारि वरं वर्षे नादेयमवरं परम्'

प्रायो वर्षर्तौ नद्यां स्नानेन ज्वरादयो रोगा आक्रामन्ति। तज्जलपानेन च पाण्डुगलगन्डादयो रोगा उत्पद्यन्ते। परन्त्वन्यर्तौ नादेयं जलं तत्स्थानाद्गृहीतुं शक्यते तत्र सुप्रवाहो भवति यतः— सूर्यप्रकाशेन सद प्राणप्रदो वायुः तरङ्गोच्छलद्भिर्जलदूषित

परमाणुभिः सङ्गम्य तत्परमाणून् सम्भिद्य निर्दोषीकरोति। तथा गुरुपदार्था अधोगच्छन्ति जलञ्चातो निर्मलीभवति।

शुद्धनादेयजलग्रहणरीतिः

नदीतटे सुपक्वेष्टिकादिभिर्बद्धः कूपः खननीयः। यत्र नदीजलं स्रोतोभिःप्रसादितमेकत्रीभवति। तज्जलं सुपेयं गुणवच्च जायते।

सामान्यतो नादेयं जलं द्विविधं भवति।

(१) असान्द्रम् (२) सान्द्रम्

उभयोर्गुणाः

नादेयं वातलं रूक्षं दीपनं लघु लेखनम्।
तदभिष्यन्दि मधुरं सान्द्रंगुरु कफावहम्॥

(सु० सू० अ० ४५)

जाङ्गलपश्चिमदेशस्थानूपपूर्वदेशस्थसाधारण मध्यदेशस्थानां नदीनां गुणाः

तत्र नद्यः पश्चिमाभिमुखाः पथ्या लघूदकत्वात्,
पूर्वाभिमुखास्तु न प्रशस्यन्ते गुरूदकत्वात्,
दक्षिणाभिमुखा नातिदोषलाः साधारणत्वात्।

अत्र लघुगुरूदकयोर्विवरणम्

नद्यः शीघ्रवहालघ्व्यः प्रोक्ता याश्चामलोदकाः।
गुर्व्यः शैवालसञ्छन्नाः कलुषा मन्दगाश्च याः॥

(सु० सू० अ० ४५)

तथोक्तं वाग्भटेन

पश्चिमोदधिगाः शीघ्रवहा याश्चामलोदकाः।
पथ्याः समासात्ता नद्यो विपरीतास्त्वतोऽन्यथा॥

शैलादिभेदेन नदीजलगुणाः

उपलास्फालनाक्षेपविच्छेदैः खेदितोदकाः ।
हिमवन्मलयोद्भूताः पथ्यास्ता एव च स्थिराः ॥
कृमिश्लीपदहृत्कण्ठशिरोरोगान् प्रकुर्वते ।
(वा० सू० अ० ५)

तत्र सह्यप्रभवाःकुष्ठंजनयन्ति, विन्ध्यप्रभवाः कुष्ठं पाण्डुरोगञ्च महेन्द्रप्रभवाः श्लीपदोदराणि, प्राच्यावन्त्या अपरावन्त्याश्चार्शांस्युपजनयन्ति । पारियात्र * प्रभवाः पथ्या बलारोग्यकर्यः इति ।

प्रायेण नद्यो मरुषु सतिक्ता लवणान्विताः ।
ईषत्कषाया मधुरा लघुपाका बले हिताः ॥
(सु० सू० अ० ४५)

सारसं जलम्

'तृष्णाघ्नं सारसं बल्यं कषायं मधुरं लघु'
(सु० सू० अ० ४५)

सरः प्राकृतं जलसञ्चायकं नाम । यदाऽत्र जलं पर्वतीयप्रदेशान्निर्जनप्रदेशाद्वाऽऽगत्यैकत्रीभवति तदाऽत्युत्तमं भवति । यत इदं कोमलमक्षारं प्रायो वार्षिककल्पं भवति वर्षोदकापेक्षया केवलानि विलयनशीलद्रव्याण्यधिकानि भवन्ति । परन्तु निम्नस्थलेभ्य आगत्य जलमत्रैकत्रीभूतं स्याच्चेत्तर्हि मलिनमतोऽसमीचीनं भवति ।

---

*—पारियात्रः पर्वतभेदः तत्रप्रभवा नद्यो द्विविधाः तडागजाः पथ्याः, दरीजा दोषला इति डल्हणः ।

ताडागंजलम्

ताडागं वातलं स्वादु कषायं कटुपाकि च ।

(सु० सू० अ० ४६)

ताडागंजलं पानार्थं नातिसमीचीनं यतस्तज्जलं वद्धं प्रवाहरहितञ्च तिष्ठति । प्रायो जनास्तत्रैव स्नानं कुर्वन्ति, पशूनपि स्नापयन्ति वस्त्राणि प्रक्षालयन्ति, मूत्रादिमलोत्सर्गमपि कुर्वन्ति, क्वचित्तु शवमपि प्रक्षिपन्ति । एवं बहुप्रकारैं दूषणैस्त-ज्जलं दूषितं भवति । अत एवम्भूतजलपानेन गलगण्डदयो नानारोगा जायन्ते । यत्र कूपादीनां प्रशस्तं जलं न लभ्येत तत्र जलग्रहणार्थं द्वितीयः तडागो निर्माप्यः यतः पानार्थमेव जलं गृह्णीयुः । स्नानाद्यर्थमन्य एव पृथक् स्यात् । तडागे घट्टः पक्वेष्टिकादिभिश्चितो रचनीयः । राजा चास्य रक्षार्थे सदा प्रयतेत । तडागे मत्स्यानां जलवल्लरीणां चोपस्थितिरावश्यका जल शोधकत्वात् ।

प्रास्रवणं जलम्

कफघ्नं दीपनं हृद्यं लघु प्रस्रवणोद्भवम् ।

(सु० सू० अ० ४५)

प्रास्रवणोदकं प्रायः शुद्धं भवति । यदा पर्वतस्थपीतमृत्तिकातस्त-ज्जलं प्रस्रवति तदा हानिकरं भवति ।

औद्भिदंजलम्

मधुरं पित्तशमनमविदाह्यौद्भिदं स्मृतम् ।

(सु० सू० अ० ४५)

भूतलस्थं जलमानुकूलपरिथितिं प्राप्य स्वभावत उद्भिद्योपरि निःसरति । एवं प्राय उपत्यकासु नदीसरःसमुद्र-

मध्यभूमिषु वा दृश्यते । तदेवमौद्भिदं जलं द्विविधं भवति, पृष्ठस्रोतस्कं गभीरस्रोतस्कञ्चेति ।

(१) पृष्ठस्रोतस्कं जलं तद् भवति यत्पृथिव्या अप्रवेश्य स्तरोपरि विस्तृतसिकतामयस्तरेषु एकत्रीभवति । एतज्जलमेक नियमितप्रदेशपर्यन्तंतिष्ठति । तदेवोद्भिद्योपरिष्टान्निःसरति । अस्य स्थायित्वं नास्ति । प्रायः वर्षेतरर्तौ तु शुष्यत एव ।

(२) गभीरस्रोतस्कं जलं तद् भवति यद् भूगर्भस्थखटिकासिकताशिलामयस्तरतो बलाद्भिद्योपरि निः सरति । एतज्जलं निर्मलं स्वच्छञ्च भवति । यत उद्भेदकाले मार्गे स्तरेष्वेव परिस्रुतं परिस्रुतं सुपूतं सदुपर्यायाति । इदम्प्रायः स्थायि भवति । अस्य रक्षार्थमभितोवृत्ताकारैकोच्चपरिखा इष्टिकादिभिः कार्या । यया मलमूत्रतुषोत्करादिमिश्रितं भूपृष्ठस्थं जलं सङ्क्रम्य तज्जलं दूषयितुं न शक्नुयात् । अस्यसन्निकटे शष्पादीनि न स्युः किन्तु किञ्चिद्दूरे धूल्यादिभ्यो रक्षणार्थमवश्यमेव स्युः । अस्य सन्निहितेऽश्वशालागोशालादीनि न स्युस्तथा पशवः जलपानाद्यर्थं न आगच्छेयुः । यतः सर्वदा शुद्धं जलं सुपेयं तिष्ठेत् ।

यस्मिन्नौद्भिदे जले गन्धकादीनामंशो भवति यच्च लवणमयं भवति तत् 'खनिजस्रोतस्कम्' इत्युच्यते । तज्जलमपेयं भवति ।

चौण्ट्यं जलम्

चौण्ट्यमग्निकरं रूक्षं मधुरं कफकृन्न च ।

(सु० सू० अ० ४५)

चुण्टी ईषद्गभीराऽबद्धा च भवति । अतो दूषितभूपृष्ठजलस्य प्रवेशात् सम्यक्छुद्ध्यभावाच्च तज्जलं नातिसमीचीनम् ।

वैकिरादिजलगुणाः

वैकिरं कटु सक्षारं श्लेष्मघ्नं लघु दीपनम् ।

कैदारं मधुरं प्रोक्तं विपाके गुरु दोषलम् ॥
तद्वत्पाल्वलमुद्दिष्टं विशेषाद्दोषलन्तु तत् ।
सामुद्रमुदकं विस्रं लवणं सर्वदोषकृत् ॥

(सु० सू० अ० ४५)

आनूपादिदेशभेदेनजलगुणाः

अनेकदोषमानूपं वार्य्यभिष्यन्दि गर्हितम् ।
एभिर्दोषैरसंयुक्तं निरवद्यन्तु जांगलम् ॥
पाके विदाहि तृष्णाघ्नं प्रशस्तं प्रीतिवर्द्धनम् ।
दीपनं स्वादु शीतञ्च तोयं साधारणं लघु ॥

(सु० सू० अ० ४५)

विद्यात्कूपतडागादीन् जाङ्गलानूपशैलतः ।

(वा० सू० अ० ५)

कौपादीनां सप्तानां जांगलादिदेशस्थत्वाद् गुरुत्वलघुत्वे विज्ञेये। अर्थाद्यथोक्तलक्षण आनूपे स्थिताः कूपादयो गुरवः। जाङ्गलेस्थिताश्च आनूपापेक्षया लघवो बहूदकसम्बन्धाभावात्। तेभ्योजांङ्गलेभ्यः पर्वतस्थानां कूपादीनामतिलघुत्वमुदकाना मत्यन्ताभावात्।

भौमाम्बुग्रहणकालः

तत्र सर्वेषां भौमानां ग्रहणं प्रत्यूषसि, तत्रहि अमलत्वं शैत्यञ्चाधिकं भवति, सएवचापां परोगुण इति।

(सु० सू० अ० ४५)

जलस्य निक्षेपणम्

सदैव जलं स्वच्छे ताम्रपात्रे रीतिपात्रे कांस्यपात्रेवा भृत्वा रक्षणीयम्। धूलिमृत्तिकादिभ्यो रक्षार्थं पात्रमुखमावृतमेव कार्यम्

सोपानसमीपे न कदापि जलपूर्णपात्रं स्थाप्यं यतस्तत्रगमनाऽऽगमनेन धूलिपतनं सम्भाव्यते। तथैव स्नानागारेऽपि न स्थाप्यं यतः सम्भवोऽस्ति तत्र दूषितवायुः समाविशेत्। उक्तपात्रेषु स्थापनेन ग्रीष्मकाले जलमुष्णीभवति। अतस्तदा मृत्पात्रे स्थाप्यम्। किन्तु ससूक्ष्मछिद्रत्वाद्दूषितवायुसमावेशशङ्कया तस्य परिवर्तनं शीघ्रं शीघ्रं सदा कार्यम्। समितपात्रेषु न कदापि स्थाप्यं यतस्तानि सत्वरं विशीर्य विकृतानि भवन्ति।

पञ्च निक्षेपणानि * भवन्ति

तद्यथा फलकं, त्र्यष्टकं, मुञ्जवलय, उदकमञ्चिका शिक्यञ्चेति।

एषु जलस्थापनेन भूम्यादिस्पर्शाभावाद्दोषान्तरानुद्भयो भवति। अतो यथासम्भवं भूमौ न जलपात्रं स्थाप्यम्।

जलदूशणहेतवः* तज्जा रोगाश्च

कीटाहिमूत्रविट्कोथतृणजालोत्करविलम्।
पङ्कपङ्कजशैवालहटपर्णादिसंस्तृतम्॥

टिप्पणी

* निक्षेपणं यत्र जलं निक्षिप्यते स्थाप्यते तत्। फलकं शाल्मली काष्ठादिविरचितम्। त्र्यष्टकमष्टास्रदण्डत्रयसंयोगः मुञ्जवलयो मुञ्जादि विरचिता वलयाकारः। उदकमञ्चिका आकाशान्तराले निरन्तरनिहितवेत्रवैणवादिविरचिता वेत्रगृहत्यभिधाना। शिक्यं मुञ्जादिविरचितं प्रसिद्धम्। डल्हणः।

*—जलेषु बहुप्रकारा अशुद्धयः सन्ति तत्र प्राणिजाऽशुद्धिर्विसूचिकातिसारप्रवाहिकाऽऽन्त्रिकज्वरानुत्पादयति। वानस्पतिकाशुद्धिरतिसारप्रवाहिके जनयति। खनिजाशुद्धिषु

सूर्येन्दुपवनादृष्टं जुष्टं च क्षुद्रजन्तुभिः ।
अभिवृष्टं विवर्णं च कलुषं स्थूलफेनिलम् ॥
विरसं गन्धवत्तप्तं दन्तग्राह्यतिशैत्यतः ।
अनार्तवञ्च यद्दिव्यमार्तवं प्रथमञ्च यत् ॥
लूतादितन्तुविण्मूत्रविषसंश्लेषदूषितम् ।
तत्कुर्युत्स्नानपानाभ्यां तृष्णाध्मानोदरज्वरान् ॥
कासाग्निसादाभिष्यन्दकण्डूगण्डादिकानतः ।
तद्वर्जयेद् (अ० सं० सू० अ० ६)
अभावे वा तोयस्यान्यस्य शस्यते ॥
जलशोधनरीत्या हि संशुद्धं विविधं पुनः ।"

तत्र यत् शैवालपङ्कहटतृणपद्मपत्रप्रभृतिभिरवच्छन्नं शशिसूर्य्यकिरणानिलैर्नाभिजुष्टं गन्धवर्णरसोपसृष्टञ्च तद्व्यापन्नमिति विद्यात् । तस्य स्पर्शरूपरसगन्धवीर्य्यविपाकदोषाः षट् सम्भवन्ति । तत्र खरता पैच्छिल्यमौष्ण्यं दन्तग्राहिता च स्पर्श-

---

टिप्पणी

लौहक्षारोऽग्निमान्द्यं यशदक्षारो विवन्धं मग्नेशियमित्याख्यधातुक्षारो गलगण्डं सीसकक्षारः (Plumbism) नागविषाख्यरोगमुत्पादयति । कठोरघनाम्बुसेवनात्प्रायोऽजीर्णातिसारयोर्लक्षणानि दृश्यन्ते । प्रवाहिकाऽपि प्रायः तज्जलपानेन भवति यद्रजःसम्पर्केण मलिनं स्याच्छवस्थानादागतं वा स्यादथवा प्रवाहिकारोगिमलसङ्गमेन दूषितं स्यात् । एवमान्त्रिकज्वरो विसूचिका चापि तत्तद्रोगिमलसम्पर्कदूषितजलसेवनेन भवतः । तथा सूक्ष्मकृमिमिश्रितजलपानेन कृमिरोगा भवन्ति । त एव ककेरुकमकेरुकेत्यादिनाम्ना प्रसिद्धाः । जलौका अपि कदाचिजलेन सहामाशये गत्वा वहु रक्तं स्रावयतीत्यवगन्तव्यम्

दोषाः। पङ्कसिकताशैवालबहुवर्णता रूपदोषाः। व्यक्तरसता रस-दोषः। अनिष्टगन्धता गन्धदोषः। यदुपयुक्तं तृष्णागौरव-शूलकफप्रसेकानापादयति स वीर्य्यदोषः। यदुपयुक्तं चिराद्वि-पच्यते विष्टभ्नाति वा स विपाकदोष इति। त एते आन्तरिक्षे न सन्ति।

व्यापन्नं वर्जयेन्नित्यं तोयं यच्चाप्यनार्तवम्।
दोषसञ्जननं ह्येतन्नाददीताहितं तु तत्॥
व्यापन्नं सलिलं यस्तु पिबतीहाऽप्रसाधितम्।
श्वयथुं पाण्डुरोगं च त्वग्दोषमविपाकताम्॥
श्वासकासप्रतिश्यायशूलगुल्मोदराणि च।
अन्यान् वा विषमान् रोगान् प्राप्नुयादचिरेण सः॥

(सु० सू० अ० ४५)

दूषितजलशोधनरीतयः

द्विविधं खलु जलस्य शोधनं भवति मार्जनं प्रसादनञ्चेति। तत्र मार्जनम्—

व्यापन्नानामग्निक्वथनं सूर्य्यातपप्रतापनं तप्तायः पिण्डसि-कतालोष्ट्राणां वा निर्व्वापणमिति।

(सु० सू० अ० ४५)

तिर्यक् पातनयन्त्रेण पातितं जलमपि शुद्धतमं भवति किन्तु निःस्वादु जायते। अतः स्वादुताप्राप्त्यर्थमीषत्कालं वायुसम्पर्के विवृतं रक्षणीयं पश्चाद् घटादौ स्थापनीयम्। क्वथनेन जलस्थाः खटिकालोहादिघनपदार्थानामंशाः, सजीवपदार्थांशाः विसूचि-कान्त्रिकज्वराद्युत्पादकाः कृमयश्च प्रायेण विनष्टा भवन्ति। ये-केचिज्जीवाणवोऽवशिष्टा अपि भवन्ति ते हानिं कर्तुं न शक्नुवन्ति। क्वथितजलस्य निःस्वादुताऽपनयनार्थमपि पूर्वोक्त विधिरनु सरणीयः।

प्रसादनम्

तत्र सप्त कलुषस्य प्रसादनानि भवन्ति। तद्यथा—कतकगोमेदकविसग्रन्थिशैवालमूलवस्त्राणि मुक्ता मणिश्चेति।

(सु० सू० अ० ४५)

कतकस्यफलं (निर्मली) जलेघृष्ट्वा सम्मेलयन्ति। किञ्चित् क्षणानन्तरं जलस्य मलमधो गच्छति। स्वच्छं चाम्बूपरि तिष्ठति। द्रोणैके जले रक्तिकैकं कतकस्य प्रयोगः कार्यः। विसग्रन्थिशैवालमूलयोर्मात्रा निगता नास्ति वुद्ध्यावगन्तव्यम्। गोमेदकमुक्तामणीन् ईषत्कालार्थं जलेऽवस्थाप्य शोधयन्ति।

अन्यान्यपि द्रव्याणि ❀ सन्ति यानि जलं प्रसादयन्ति जीवाणूंश्च विनाशयन्ति यथा—स्फटिका, तुत्थम् इत्यादि।

स्फटिका-अस्या अम्बुना संयोगात् खटिकादीनामंशा ये प्रायः सर्वत्रजले प्राप्यन्ते, उपरिपृथग्भवन्ति अधश्च शुद्धं जलं तिष्ठति। द्रौणैकेजले स्फटिकायाः त्रिरक्तिकातः द्वादशरक्तिकापर्यन्तं पर्याप्तमस्ति।

तुत्थम्—इदं जलस्थान् विसूचिकाऽऽन्त्रिकज्वरयोः कीटाणून् विनाशयति तथा जलकिट्टमपि ह्रासयति। दशलक्षभागे जले भागैकस्य दशमांशात्पञ्चमांशपर्यन्तमेवतुत्थं पर्याप्तम्। एतदर्थमेव ताम्रपात्रे जलनिक्षेपणस्य विधिर्भारते प्रचलति।

❀ "पोटाशियम परमेगनेट" इत्याख्यपाश्चात्यमौषधमद्यत्वे जलप्रसादनार्थं विशेषलाभकारि दृश्यते। इदं विसूचिकाप्रभृतीनां जीवाणून् विनाशयति। कूपजलशोधनार्थंभृशं प्रयुज्यते। घटैके जलेऽर्धपलमस्यसम्मेल्य कूपमध्ये प्रक्षेप्यं यतः सम्पूर्णकूपजले सम्मिलितं स्यात्। अनेनकूपोदक पक्वजम्बूवद् रञ्जितं भवति। यदि घण्टाचतुष्टयं यावद्रागोऽयंस्थायी स्यात्तर्हिशुद्धमवगन्तव्यमन्यथा पुनरौषधं प्रक्षेप्यमिति।

परिस्रावणम्

घनवस्त्रपरिस्रावैः क्षुद्रजन्त्वभिरक्षणम् ।

(अ० सं०)

वस्त्रं स्वच्छं भवितव्यं तथा परिस्रावार्थं भूयो भूयः परिवर्तनीयम् ।

त्रिघटयन्त्रम्—परिस्राव्य शुद्धजलग्रहणार्थमिदं श्रेष्ठतरम् त्रयोघटाः त्रिदण्डयंत्रे क्रमशः उपर्यधः स्थाप्यन्ते । उपरि घटेसिकता जलञ्च निक्षिप्यते । तद्घटाधश्छिद्रस्थवस्त्रेण शनैः शनैरुदकं मध्यघटे परिस्रवति । मध्यघटे तु वानस्पतिककोकिलानि सिकता च स्थाप्यन्ते । एवं तत्स्रुतं जलं मध्यघटे भूत्वा तदधश्छिद्रसंलग्नवस्त्रेणाधःस्थघटे स्रवति तदेव जलं परिस्रुतं शुद्धं मन्यते । एतेषां घटानां मुखमावृतं सदा कार्यम् । तत्रस्थसिकता यदा कदा प्रायः क्वथनीया यतस्तत्रस्थाअशुद्धयो रोगकीटाश्च नष्टाभवेयुः । कोकिलान्यपि प्रतिसप्ताहमेकदावश्यं परिवर्तनीयानि । अथवा जलेन सहसङ्क्वाथ्य रक्षणीयानीति ।

बृहद्राशिकजलस्य प्रसादनम्

वालुकीयजलप्रसादनयन्त्रम् *—अस्यप्रयोगः प्रायेण नद्यादिवृहज्जलाशयतटस्थेनगरे क्रियते । प्रथमत एकस्मिन् सुरचिते जलाधारे नद्यादेरुदकं गृहीत्वा सञ्चीयते । तत्र २४—४८ होरापर्यन्तं जलस्थित्या तन्मलिनीकारकस्थूलपदार्थकणाः तले गत्वोपविशन्ति । ते तलस्था मलाः समये समये निष्कृष्या-

---

* अद्यत्वे एकं कलाजलप्रसादनयन्त्रं प्रचलितं वर्तते । येनाल्पस्थान एव शीघ्रतरं जलं प्रसाद्यते । अत्रैको रासायनिकपदार्थः सम्मेलनार्थामावश्यको भवति ।

यनेतव्याः। अतएवानेके जलाधारा भवितव्याः। ततः तज्जलं द्वितीयजलाधारे निःक्षिप्यते। तदेव 'वालुकीयजलप्रसादन यन्त्रम्' इत्युच्यते। एतदिष्टिकासीमेण्टनिर्मितंसुविस्तारायामोत्सेधं चतुष्कोणं भवति। अस्यतले इष्टिकारचितेन स्तरद्वयेनैवम्भूता नाल्यो निर्मीयन्ते, यत्र प्रस्रुतं निर्मलीभूतं जलं सुखं वहेत्। तदुदकस्य वहिर्निष्कासनार्थं तत्र नलः संयोज्यते। तलस्थस्तरयोरुपरि द्विहस्तोत्सेधं बृहत्क्षुद्रक्रमानुसारेण पाषाणलोष्ट्राः संस्थाप्यन्ते। ततः तदुपरि सार्धहस्तोच्छ्रयं सूक्ष्मसिकतास्तरं विस्तार्यते। तदुपरि प्रथमजलाधाराज्जलं नीत्वा हस्तचतुष्टयोच्छ्रयं प्रपूर्यते। एवंसति द्वित्रिदिवसानन्तरं वालुकास्तर एकं तनुकिट्टपटलमुत्पद्यते। यज्जलप्रसादने विशेषोपयोगि भवति। कतिपयकालप्रयोगान्तरं यदि जलकिट्टपटलस्योपरिस्थित्या जलप्रसादने वाधास्यात्तर्हि सिकताया उपरितनस्तरस्य किञ्चिद्भागः पृथक्कार्यः। एवं भूयो भूयः कृते यदि सिकता स्तरस्य गाम्भीर्यं हस्तादूनं स्यात्तर्हि समस्तवालुका अपनीयान्याः प्रपूरणीयाः अनेन जलप्रसादनयन्त्रेण प्रसाद्यमानस्य जलस्यगतिः प्रतिहोरं षडंगुलतोऽधिका न भवितव्या।

जलगन्धनाशनोपायाः

नागचम्पकोत्पलपाटलापुष्पप्रभृतिभि*श्चाधिवासनमिति।
सौवर्णे राजते ताम्रे कांस्ये मणिमयेऽपिवा।
पुष्पावतंसं भौमे वा सुगन्धिसलिलं पिवेत्॥

(सु० सू० अ० ४५)

नगरेषु शुद्धजलप्रापणम्

नगरेषु नदीसरस्तडागबृहत्कूपाद्यन्यतमजलाशयतो जलं

* प्रभृतिशब्देन करवीरमल्लिकाजात्यादिपुष्पाणां ग्रहणम्।

प्राप्यते । तदम्बु प्रथमतः जकप्रसादनयन्त्रेण शुद्धीकृत्यैकस्मिन् शुद्धजलसञ्चयने निधीयते । तत्सम्बद्धावृतनलद्वारोदकं सर्वत्र दीयते । नगरस्य निम्नस्थलस्थत्वे भूम्याकर्षणशक्त्या, उच्चस्थलस्थत्वे च विशिष्टकलाशक्त्या जलप्रापणं क्रियते । जलसञ्चयनायतनमेतावद्भवितव्यं यन्न्यूनातिन्यूनमष्टाहं यावन्नगर अपः प्रापयितुं शक्नुयात् । प्रतित्रिमासं शञ्चयनं निर्मलीकार्यम् । सञ्चयनसम्बद्धा नगरगामिनो नलकाः (प्रधानाः) सार्द्धचतुरङ्गुलाऽन्यूनव्यासकाः लौहनिर्मिता अन्तः श्लक्ष्णा*भवन्ति ।

एतेमार्गधरातलाद् द्विहस्तगाम्भीर्ये स्थले विस्तार्यन्ते । तत्सम्बद्धाः प्रतिगृहगामिन्यो नागलौहान्यतरनिर्मिता अनेका नलिका भवन्ति । शीघ्रनाम्यत्वात् सीसकनलिका भृशमुपयुज्यन्ते । यावच्छक्यं तासामुपयोगो न कार्यः यतः सततोपयोगेन कदाचित् सीसकांशस्य जलेघुलितत्वान्नागविष‡नामकरोगोत्पत्तिः सम्भवेत् ।

एता नालिका मलवाहिनालीसकाशे न भवितव्याः । यतः तद्दूषितवायुद्वारा शुद्धजलस्यापि दोषवत्त्वमापद्यते ।

दीनजनार्थं मार्गेष्वपि किञ्चित् किञ्चिद्दूरे जलकलाप्रबन्धः कार्यः । एताः कलाः स्वयं नियमनशीलाः प्रेरणया च स्वल्पजल दायिन्यः स्युः ।

यत्र जलाधिक्याभावे शुद्धजलं प्रापयितुमशक्यं, तत्र शुद्धाशुद्धजलप्रदानस्य पृथक्पृथक् प्रबन्धः क्रियते । भोजनपानाद्यर्थं शुद्धजलं किञ्चित्कालं दीयते । तथा मार्गसिञ्चनार्थं मलनाल्या-

* लौहनलकाभ्यन्तरीयभागः कोलतारसर्जरसातसीतैलनिर्मितेन (Angussmith colution) द्रवेणालिप्य श्लक्ष्णीक्रियते ।

‡ नागविशाख्यरोगेऽग्निमान्द्यमलावरोधारोचकगात्रावसादन वृक्कहृदयमस्तिष्कदोषादीनि भवन्ति ।

दिस्वच्छीकरणार्थञ्चाऽशुद्धं जलं दीयते। परन्तु नैतद्वर, यतः सम्भवोऽस्ति यत्कदाचिद् विस्मृत्या शुद्धजलनलिका अशुद्धजल-नलकैः सह संयुज्यते। तथाऽशुद्धजलं पानार्थं प्रयुज्येत।

नगरे जलप्रापणार्थं द्विधाप्रबन्धः क्रियते सन्ततोऽसन्ततश्चेति। सन्ततेऽहोरात्रमविच्छिन्नं जलं प्राप्यते। परन्त्वसन्तते नियतसमय एव। सन्ततेऽव्यर्थजलव्ययस्य विशेषसम्भावना भवति। जलमापकयन्त्रद्वारा तज्ज्ञानं कृत्वाऽवरोद्धुं शक्यते। असन्तते न तावज्जलं व्येति। तथापि नेयं पद्धतिः श्रेष्ठा, तत्र-रिक्तावस्थायां सन्निहितमलनाल्यादितो दूषितवाय्वाद्यागमनभयात्।

उष्णोदकम्

दीपनं पाचनं कंठ्यं लघूष्णं वस्तिशोधनम्।
हिध्माध्मानाऽनिलश्लेष्मसद्यःशुद्धे नवज्वरे॥
कासामपीनसश्वासपार्श्वरुक्षु च शस्यते।

(वा० सू०)

यत्क्वाथ्यमानं निर्वेगं निःफेनं निर्म्मलं लघु।
चतुर्भागावशेषन्तु तत्तोयं गुणवत्स्मृतम्॥

(सु० सू० अ० ४५)

क्षीणपादत्रिभागादर्धं देशर्तुगुरुलाघवात्।
क्वथितंफेनरहितमवेगममलं हितम्॥

(अ० सं०)

अष्टमेनांशशेषेण चतुर्थेनार्घकेन वा।
अथवा क्वथनेनैव सिद्धमुष्णोदकं वदेत्॥
श्लेष्मामवातमेदोघ्नं वस्तिशोधनदीपनम्।
कासश्वासज्वरहरं पीतमुष्णोदकं निशि॥

(शा० सं०)

श्रृतशीतं जलम्

अनभिष्यदि लघु च तोयं कथितशीतलम् ।
पित्तयुक्ते हितं दोषे व्युषितं तत्त्रिदोषकृत् ॥
(वा० सू०)

दाहातीसारपित्तासृङ्मूर्च्छामद्यविषार्त्तिषु ।
श्रृतशीतं जलं शस्तंतृष्णाच्छर्दिश्रमेषु च ॥
मद्यपानात्समुद्भूते रोगे पित्तोत्थिते तथा ।
सन्निपातसमुत्थे च श्रृतशीतं प्रशस्यते ॥
न च पर्य्युषितं देयं कदाचिद्वारि जानता ॥
अम्लीभूतं कफोत्क्लेशि न हितं तत्र पिपासवे ॥
(सु० सू० अ० ४५)

पाषाणरूप्यमृद्धेमजतुताम्रार्कतापितम् ।
पानीयमुष्णं शीतं वा त्रिदोषघ्नं तृडर्तिजित् ॥
(अ० सं० सू० अ० २)

श्रृतोदकस्यशीतीकरणोपायाः

सप्त * शीतीकरणानि भवन्ति—प्रवातस्थापनम् , उदकप्रक्षेपणम् , यष्टिकाभ्रामणम् , व्यजनम् , वस्त्रोद्धरणम् , वालुकाप्रक्षेपणम् , शिक्यावलम्बनञ्चेति ।
(सु० सू० अ० ४५)

---

*उदकप्रक्षेपणमिति सलिलपूर्णभाजनेवस्त्रादिपीडिते आकण्ठमपर शीतसलिलनिक्षेपः, यष्टिकाभ्रामणंयन्त्रयष्ट्यादिभ्रामणम् , व्यजनमिति व्यजनादिना वातलीकरणम् , वस्त्रोद्धरणमिति वस्त्रेणगालनम् , वालुकाप्रक्षेपणमुदकपात्रस्य वालुकामध्ये निक्षेपणम् , शिक्यावलम्बनं प्रसिद्धम् (डल्हणः)

शीतोदकम्

शीतं मदात्ययग्लानिमूर्च्छाच्छर्दिश्रमभ्रमान् ।
तृष्णोष्णदाहपित्तास्रविषाण्यंबु नियच्छति ॥
(वा० सू० अ० ५)

पार्श्वशूले प्रतिश्याये वातरोगे गलग्रहे ।
आध्मानेस्तिमितेकोष्ठेसद्यः शुद्धेनवज्वरे ॥
हिक्कायां स्नेहपीते च शीताम्बु परिवर्जयेत् ।
(सु० सू० अ० ४५)

दिवार्ककिरणैर्जुष्टंनिशायामिन्दुरश्मिभिः ।
अरूक्षमनभिष्यन्दि तत्तुल्यं गगनाम्बुना ॥
(सु० सू०)

तोयंहिमकरोद्भवम्

अतिशैत्यगुरुस्थैर्यसंघातैः कफवातकृत् ॥
(अ० सं०)

रक्षोघ्नंशीतलं ह्लादि ज्वरदाहविषापहम् ।
चन्द्रकान्तोद्भवं वारि पित्तघ्नं विमलं स्मृतम् ॥
(सु० सू०)

नालिकेरोदकं स्निग्धं स्वादु वृष्यं हिमं लघु ।
तृष्णापित्तानिलहरं दीपनं वस्तिशोधनम् ॥
(वा० सू०)

पानीये विशेषविचारः

पानीयं न तु पानीयं पानीयेऽन्य*प्रदेशजे ।
अजीर्णे क्वथितञ्चामे पक्के जीर्णेऽपिनेतरत् ॥
शीते विधिरयं तप्ते त्वजीर्णे शिशिरं त्यजेत् ।
पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव च तन्मयम् ॥
अतोऽत्यन्तनिषेधेन न क्वचिद्वारि वार्यते ।
आस्यशोषाङ्गसादाद्या मृत्युर्वा तदलाभतः ॥
नहि तोयाद्विना वृत्तिः स्वस्थस्य व्याधितस्य वा ।
केवलं सौषधं पक्वमाममुष्णं हितञ्चतत् ॥
समीक्ष्य मात्रया युक्तममृतं विषमन्यथा ॥
आमविष्टब्धयोः कोष्णं निष्पिपासोऽप्यपःपिबेत् ।
यावत्यः क्लेदयत्यन्नमतिक्लेदोऽग्निनाशनः ॥
विबद्धः कफवाताभ्यां मुक्तामाशयबन्धनः ।
पच्यते क्षिप्रमाहारः कोष्णतोयद्रवीकृतः ॥
अनवस्थितदोषाग्नेर्व्याधिक्षीणबलस्य च ।
नाल्पमप्याममुदकं हितं तद्धि त्रिदोषकृत् ॥

टिप्पणी—

*—सर्वं पानीयमन्यप्रदेशजे पानीये अजीर्णे न पानीयं न पेयमिति । तेनैतदुक्तं भवति विजातीये पानीये पीते तज्जरणान्तं यावद्विजातीयं पानीयं न पेयमिति । यथा कौपे ताटाकं ताटाके कौपमिति । एवं सर्वत्र । तथा आमे अपक्वेजले अजीर्णे क्वथितं पक्वं न पेयम् । तथा पक्के क्वथिते जीर्णेऽपीतरदामं न पेयम् । सजातीयमपि पक्के जीर्णेऽपि यावन्न भुक्तं तावदामन्न पेयम् इत्यर्थः । एष च विधिर्द्वयोरामपक्वयोःशीतयोः । तप्तेत्वजीर्णे एव शीतन्त्यजेन्नतुजीर्णे ।

तेजसः प्रतिपन्नत्वान्मन्दाग्निर्वर्जयेज्जलम् ।
सर्वमेव तथास्यन्दप्लीहविद्रधिगुल्मिनः ॥
पाण्डूदरातिसारार्शोग्रहणीशोषशोफिनः ।
काममल्पमशक्तौ तु पेयमौषधसंस्कृतम् ॥
ऋते शरन्निदाघाभ्यां पिबेत्स्वस्थोऽपि चाल्पशः

(अ० सं० सू० अ० २)

अरोचके प्रतिश्याये प्रसेके श्वयथौ क्षये ।
मन्दग्नावुदरे कुष्ठे ज्वरे नेत्रामये तथा ॥
व्रणे च मधुमेहे च पानीयं मन्दमाचरेत् ।

(सु० सू० अ० ४५)

जलस्य वाह्योपयोगः

वाह्यकर्मणि जलं शुध्यर्थमाधिक्येनोपयुज्यते । शुद्धता हि स्वास्थ्यस्य मूलम् । अतः जलं स्वास्थ्यरक्षणायात्यावश्यकंवस्तु । (१) प्रत्यहं मुखादिप्रक्षालनार्थं स्नानार्थञ्च जलमुपयुज्यते । अपरिमार्जनात्तुत्वग्रोगा जायन्ते । शरीराच्च सदा दौर्गन्ध्यमायाति । स्नानाद्यर्थमपि स्वच्छं निर्दोषमेव जलं भवितव्यम् । अन्यथा कण्ड्वादयो वाह्या रोगाः प्रादुर्भवन्ति । तथोक्तं भगवता सुश्रुतेन

कीटमूत्रपुरीषाण्डशवकोथप्रदूषितम् ।
तृणपर्णोत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम् ॥
योऽवगाहेतवर्षासु पिबेद्वापि नवं जलम् ।
सवाह्याभ्यन्तरान्रोगान् प्राप्नुयात् क्षिप्रमेवहि ॥

(सु० सू० अ० ४५)

स्वच्छोदकाभावे दूषितमपि शास्त्रोक्तरीत्या संशोध्योपयोगं कर्तुं शक्यते ।

(२) मार्गसिञ्चनार्थमुपयुज्यते । मार्गसिञ्चना-

दस्वास्थ्यकरा रजःकणानोड्डीयन्ते तथा मार्गस्थलमपि दृढं भवति। गन्तारश्च लभमानमन्दशीतवाताः प्रसन्ना भवन्ति।

(३) वासस्थानचिकित्सालयविद्यालयपशुशालाश्वशालापुरीषालयविविधकार्यालयादिषूपयुज्यते। सर्वत्राऽव्यापन्नस्य शुद्धस्यैव जलस्योपयोग कार्यः।

विषदुष्टमार्गोदकादिज्ञानपूर्वकमात्मरक्षणम्

राज्ञोऽरिदेशे रिपवस्तृणाम्बुमार्गान्नधूमश्वसनान् विषेण।
संदूषयन्त्येभिरतिप्रदुष्टान् विज्ञाय लिंगैरभिशोधयेच्च॥
दुष्टं जलं पिच्छिलमुग्रगन्धि फेनान्वितं राजिभिरावृतञ्च।
मण्डूकमत्स्यं म्रियते विहङ्गा मत्ताश्च सानूपचरा भ्रमन्ति॥
मज्जन्ति ये चात्र नराश्वनागास्तेछर्दिमोहज्वरदाहशोफान्।
गच्छन्ति तेषामपहृत्य दोषान् दुष्टं जलं शोधयितुं यतेत॥
धवाश्वकर्णासनपारिभद्राः सपाटलाः सिद्धकमोक्षकौ च।
दग्धाः सराजद्रुमसोमवल्कास्तद्भस्मशीतं वितरेत्सरःसु॥
भस्माञ्जलिश्चापि घटे निधाय विशोधयेदीप्सितमेवमम्भः।
क्षितिप्रदेशं विषदूषितन्तु शिलास्थलीं तीर्थमथेरिणंवा॥
स्पृशन्ति गात्रेण तु येन येन गोवाजिनागोष्ट्रखरा नरा वा।
तच्छूनतां यात्यथ दह्यते च विशीर्य्यते रोमनखास्तथैव॥
तत्राप्यनन्तां सहसर्व्वगन्धैः पिष्ट्वा सुराभिर्विनियोज्य मार्गम्।
सिञ्चेत् पयोभिस्तु मृदन्वितैस्तं विडङ्गपाठाकटभीजलैर्वा॥
तृणेषु भक्तेषु च दूषितेषु सीदन्ति मूर्छन्ति वमन्ति चान्ये।
विड्भेदमृच्छन्त्यथवा म्रियन्ते तेषां चिकित्सां प्रणयेद्यथोक्ताम्॥
विषापहैर्व्वाप्यगदैर्विलिप्य वाद्यानि चित्राण्यपि वादयेत।
तारः सुतारः ससुरेन्द्रगोपः सर्व्वैश्च तुल्यः कुरुविन्दभागः॥

पित्तेन युक्तैः कपिलान्वयेन वाद्यप्रलेपो विहितः प्रशस्तः ।
वाद्यस्य शब्देन हि यान्ति नाशं विषाणि घोराण्यपि यानिसन्ति ॥
धूमेऽनिले वा विषसम्प्रयुक्ते खगाः श्रमार्त्ताः प्रपतन्ति भूमौ ।
कासप्रतिश्यायशिरोरुजैश्च भवन्ति तीव्रा नयनामयाश्च ॥
लाक्षाहरिद्रातिविषाभयाब्दहरेणुकैलादलवल्ककुष्ठम् ।
प्रियंगुकाश्चाप्यनिले निधाय धूमानिलौ चापि विशोधयेत ॥

(सु० क० अ० ३)

(वायुः)

वायुसञ्चारप्रयोजनम् ।

वायुर्जीवनस्थितय एक अत्यन्तावश्यकः पदार्थः । भोजनं विना प्राणिनोऽनेकसप्ताहं जीवितुं शक्नुवन्ति तथैवजलं विनाऽपि कतिपयदिवसम् । परन्तु वायोरन्तरेण क्षणमपि जीवितुं न शक्नुवन्ति । श्वसनार्थं, रक्तशुध्यर्थं, शरीरोष्णतारक्षणार्थञ्च वायुरेव कारणम् । आहारद्रव्याणां परिपाचनं श्वासाकृष्टाम्बर पीयूषो (ओषजन) पर्येव निर्भरम् । अतएव जन्मकालादेव श्वासाकर्षणस्यावश्यकता भवति । शुद्धवायु * सेवनमेव स्वा

टिप्पणी—

*—शुद्धवायुमण्डलेऽनेकेवायव्यपदार्थाः मिश्रिताःसन्ति । तत्र मुख्यतया द्वौपदार्थौस्तः । ओषजनो नत्रजनश्चेति । अतोऽतिरिक्ताः स्वल्पमात्रया अन्येऽपिकतिचित्पदार्थाः सन्ति । यथा आर्गनः, कर्वन द्विओषितः, जलवाष्पम् इति । कचित्तु नाममात्रेण ओज़ोन, अमोनिया, जन्तुवनस्पत्यादीनामंशाश्चापि भवन्ति ।

स्थ्यरक्षाया मूलम्। एवञ्चचिरेण दूषितवायु ‡ सेवनं पूर्वोक्तक्रियागुणवैपरीत्यादस्वास्थ्यस्य मूलम्। तथा हि चरके—

वायुस्तन्त्रयन्त्रधरः, प्राणोदानसमानव्यानापानात्मा, प्रवर्तकश्चेष्टानामुच्चावचानां, नियन्ता प्रणेता च मनसः, सर्वेन्द्रियाणामुद्योजकः, सर्वेन्द्रियार्थानामभिवोढा, सर्वशरीर धातुव्यूहकरः, सन्धानकरः शरीरस्य, प्रवर्तको वाचः, प्रकृतिः स्पर्शशब्दयोः, श्रोत्रस्पर्शनयोर्मूलम, हर्षोत्साहयोर्योनिः, समीरणोऽग्नेः, दोषसंशोषणः, क्षेप्ता वहिर्मलानां, स्थूलाणुस्रोतसां भेत्ता, कर्ता गर्भाकृतीनाम्, आयुषोऽनुवृत्तिप्रत्ययभूतो भवत्यकुपितः।

टिप्पणी

तत्र—ओषजनः	२०.६६
नत्रजनः	७७.११
आर्गनः	०.८०
कर्वनद्विओषितः	०.०३
जलवाष्पम्	१.४०
योगः	१००

जलवाष्पस्य नास्ति नियमः कश्चित्तस्यवृद्धिह्रासौतापानुसारौ भवतः। 'ओजोन' इत्येष सम्भवतः $\frac{१}{१०००}$ भागः, अमोनिया कोटिभागे त्रिभागादधिको न भवति।

‡ ओषजनएवप्राणप्रदोवायुः पूर्वोक्तगुणकः। यं पीत्वैव प्राणिमात्रस्यजीवनमनुवर्ततेयदप्राप्त्याविनाशश्चभवति। नत्रजन ओषजनवृद्धिमवरोधयति। अन्यथा वृद्ध ओषजनोऽस्वास्थ्यकरः स्यात्। तथाऽयंवनस्पतीनां परिपोषणे सहायकतमः। आर्गन एको निष्क्रियपदार्थः। कर्वनद्वि-ओषित इत्यस्यवायावस्थानं

कुपितस्तु खलुशरीरे शरीरं नानाविधैर्विकारैरुपतपात, वलवर्णसुखायुषामुपघाताय मनोऽव्याहर्षयति, सर्वेन्द्रियाण्युपहन्ति विनिहन्ति गर्भान् विकृतिमापादयत्यतिकालं धारयति, भयशोकमोहदैन्यातिप्रलापान्जनयति, प्राणांश्चोपरुणद्धि ।

(च० सू० अ० १२)

टिप्पणी

हानिकरं किन्तु स निःश्वासज्वलनभूमिदोषादिभिर्नियमित मात्रापेक्षया परिवर्धमानोऽपि वनस्पतीनां हरितीकरण [Chlorohpy] पदार्थद्वारा प्रायः साम्यस्थितावायाति । यतः सपदार्थः सूर्यप्रकाशे कर्वन-द्वि-ओषितं विच्छेद्य कर्वनं स्वतन्तुनिर्माणार्थंगृह्णाति । ओषजनं च पृथक्करोति । अन्धकारेत्वतोविपरीता क्रिया भवति । अर्थाद्वनस्पतय ओषजनं गृह्णन्ति कर्वन-द्वि-ओषितं तु परित्यजन्ति । अतएव **नर्क्तं सेवेत न द्रुमम्** इति सिध्यति । वर्षावात्ये चास्य मात्रां क्षपयतः । वर्षा तु स्वजले घोलयति । वात्या चेतस्ततो विकिरति । 'जलवाष्पम्' अस्य न्यूनतया । रौक्ष्यमाधिक्याच्च शैत्यं भवति । इदमेवतारतम्येन तुषारादिरूपेण विपरिणम्यते । 'ओजोन' अयं प्रबलौषजनीकारकः । अयमोषजनस्यद्वितीयस्वरूपः । अस्ययौगिकाणुरोषजनस्यपरमाणुत्रयेण निर्मीयते । रोगोत्पादकजीवाणुनाशकश्चायम् । सोऽयं नगरे सघनवसत्यां च नोपलभ्यते । किन्तु समुद्रनदीतटेषु पर्वतीयस्थाने च प्राप्यते । अमोनिया—विकृतदूषितनत्रजनीयपदार्थैरुपलभ्यते ।

जीववनस्पत्यादीनामंशाः—ऊर्णापरागकार्पासादीनां खनिज द्रव्याणां चांशा वायावलम्बिता भवन्ति । अमोनिया जन्तुवनस्पत्याद्यंशा वायोरशुद्धयो मन्यन्ते ।

दिशाभेदेन वातगुणाः

पूर्वः समधुरः स्निग्धो लवणश्चैव मारुतः ।
गुरुर्विदाहजननो रक्तपित्ताभिवर्धनः ॥
क्षतानां विषजुष्टानां व्रणिनः श्लेष्मलाश्च ये ।
तेषामेव विशेषेण सदा रोगविवर्धनः ॥
वातलानां प्रशस्तश्च श्रान्तानां कफशोषिणाम् ।
तेषामेव विशेषेण व्रणक्लेदविवर्धनः ॥
मधुरश्चाविदाही च कषायानुरसो लघुः ।
दक्षिणो मारुतः श्रेष्ठश्चक्षुष्यो बलवर्धनः ॥
रक्तपित्तप्रशमनो न च वातप्रकोपणः ।
विशदो रूक्षपरुषः खरः स्नेहबलापहः ॥
पश्चिमो मारुतस्तीक्ष्णः कफमेदोविशोषणः ।
सद्यः प्राणक्षयकरः शोषणस्तु शरीरिणाम् ॥

टिप्पणी—

वायुदूषणहेतवः— वायुमण्डले पूर्वोक्ता वायव्यपदार्था नियतमात्रातोऽधिकाभवेयुःअस्वाभाविका पदार्था वा तत्र सम्मिलिताभवेयुस्तदा वायुर्दुष्यति । साधारणतः निःश्वासजन्तुवनस्पत्युत्कुथन [सड़न] ज्वलनदुर्गन्धिवाष्पधूल्यादिवायव्य पदार्थैर्वायुर्दूषितोभवति ।

(१) निःश्वासे प्रतिशतं भागचतुष्टयं 'कर्बन-द्वि-ओषित' इत्यस्य प्रायेण भवति । यो हि युवक पुंसः फुप्फुसेनाहोरात्रे १२ घनस्फीततः १६ घनस्फीतपर्यन्तं निःसरति । जलवाष्पकणा-अपि फुप्फुसेन त्वग्भिश्च निःसरन्ति । तेषां मात्राऽहोरात्रे १५ कला [३० औंस] भवति । मनुष्यापेक्षया पशव आधिक्येन वायुं दूषयन्ति ।